

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Haridusteaduste instituut
Õppekava: kutseõpetaja

Signe Lõo

**ERIVAJADUSTEGA ÕPILASTE ÕPETAJATE ARUSAAMAD TÖÖSTRESSI JA
LÄBIPÕLEMISE PÕHJUSTEST NING TOIMETULEKUSTRATEEGIAD**

Bakalaureusetöö

Juhendaja: lektor Liina Lepp

Tartu 2018

Resümee

Erivajadustega õpilaste õpetajate arusaamad tööstressi ja läbipõlemise põhjustest ning toimetulekustrateegiad

Uuringutest on selgunud, et õpetajate igapäevatöö võib olla stressirohke ja viia läbipõlemiseni. Töös erivajadustega lastega on samuti erinevaid väljakutseid.

Bakalaureusetöö eesmärgiks on välja selgitada, mis põhjustab erivajadustega laste õpetajate jaoks tööstressi ja läbipõlemist ning milliseid meetodeid kasutavad erivajadustega lastega töötavad õpetajad endi sõnul tööstressiga toimetulekuks ja läbipõlemise vältimiseks.

Kvalitatiivse uurimuse empiirilises osas koguti poolstruktureeritud intervjuuga andmeid kuult erivajadustega lastega töötavalt õpetajalt. Andmeanalüüs toimus kvalitatiivse induktiivse sisuanalüüsi meetodil. Tulemused näitavad, et erivajadustega lastega töötavate õpetajate arvates tekitavad tööstressi ja läbipõlemist keerulised juhtumid, pikad tööpäevad, teadmatus tuleviku ees ja suur vastutus. Tööstressi ennetamiseks ja sellega toimetulekuks töid õpetajad välja suhtluse kolleegidega ja lähedastega, hobidega tegelemise ja üldise positiivse hoiaku erivajadustega laste õpetamisse. Läbipõlemise ennetamise võimalustena nimetati enesekontrolli keerukates olukordades ja koostööd erinevate osapooltega.

Märksõnad: tööstress, läbipõlemine, erivajadustega laste õpetaja

Abstract

Comprehension of teachers of children with special needs about the reasons of work-related stress and burnout, and their coping strategies

Research reveals that teachers' work can be stressful and lead to burnout. There are also various challenges in working with children with special needs. The aim of the Bachelor thesis is to find out what causes work-related stress and burnout among teachers of children with special needs and which methods they use to cope with stress and prevent burnout. In the empirical part of the qualitative study a semi-structured interview was used to collect data from six teachers of children with special needs. Data analysis was conducted using a qualitative inductive content analysis method. The results show that teachers of children with special needs think that work-related stress and burnout is caused by complicated situations, long working hours, insecurity towards the future and extensive responsibility. To prevent and cope with work-related stress teachers said they use various strategies - good relationships with colleagues and family, dealing with hobbies and having a general positive attitude towards teaching children with special needs. As possibilities to avoid burnout teachers named self-control in complicated situations and collaboration with different stakeholders.

Keywords: work-related stress, burnout, teacher of children with special needs

Sisukord

Sissejuhatus	5
1 Stressi ja läbipõlemise olemus	6
1.1 Õpetaja tööstressi eripärad.....	8
1.2 Stressijuhtimine	10
1.3 Erivajadusega laps	11
1.4 Haridusliku erivajadusega õpilase toetamine ja abistamine	12
2 Metoodika	14
2.1 Valim.....	14
2.2 Andmekogumine	15
2.3 Andmeanalüüs	16
3 Tulemused.....	18
3.1 Tööstressi tekitavad ja läbipõlemiseni viivad tegurid	18
3.1.1 Keerulised juhtumid	18
3.1.2 Pikad tööpäevad	19
3.1.3 Teadmatus tuleviku ees	20
3.1.4 Suur vastutus õpilaste arengu toetamise eest	21
3.2 Õpetajate poolt kasutatavad meetodid tööstressi ennetamiseks ja sellega toimetulekuks.....	21
3.2.1 Suhtlus kolleegidega	22
3.2.2 Perekonna ja lähedaste toetus.....	23
3.2.3 Hobidega tegelemine.....	24
3.2.4 Üldine positiivne hoiak erivajadustega laste õpetamise suhtes.....	25
3.3 Läbipõlemise ennetamise võimalused	26
3.3.1 Enesekontroll keerukates olukordades	26
3.3.2 Läbi koostöö läbipõlemise ennetamine	27
4 Arutelu	29
Tänu sõnad	34
Autorsuse kinnitus.....	34
Kasutatud kirjandus.....	35
Lisad	37
Lisa 1. Intervjuu küsimused.....	37

Sissejuhatus

Õpetajate töö on väga stressirohke ja viib sageli läbipõlemiseni ning sellega kaasnevalt ka õpetajatöölt lahkumiseni. Eriti aktuaalne on kutsekindluse probleem noorte õpetajate seas (Käesel, 2014). Eestis on uuritud üldhariduskooli õpetajate stressi ja läbipõlemist mitmetes üliõpilastöodes. Näiteks Mugu (2011) uuris Tartu linna õpetajate läbipõlemise, enesetõhususe ja taustategurite seoseid, Käesel (2014) käsitles õpetajate stressi ja läbipõlemist ning õpetaja sisemisi toimetulekuressursse läbipõlemise ennetajana. Soonvald (2014) uuris loodusteaduste õpetajate läbipõlemist. Uurimustest selgus, et enim probleeme tekitavad ühiskonna toetuse puudumine õpetamiseks, tööülesannete täitmine õhtuti ja nädalavahetustel, väike töötasu ja riikliku õppekava mahukus (sellest kinni pidamine ja suur ajaline surve õppekava läbimiseks). Kõikides eelnevalt nimetatud uurimuses on keskmes üldhariduskoolide õpetajad.

Autorile teadaolevalt on Eestis läbi viidud vähem uurimusi (nt Ummik, 2014), mis annaksid ülevaate erivajadustega õpilastega töötavate õpetajate stressi ja läbipõlemise põhjustest. Samas on teada, et töö erivajadustega lapsega on õpetajale suureks koormuseks, nii vaimselt kui ka füüsiliselt. Õpetaja peab ette valmistama materjalid, mis toetavad konkreetse erivajadusega õpilast, tunniehitus on teine, palju on individuaalset lähenemist, lapse erisusega arvestamist (Suur, 2010). Töötamine erivajadustega lastega paneb õpetaja õlule erinevaid lisaülesandeid, alates erinevate õppemeetodite valikutest ja rakendamisest, mis omakorda sõltub klassis olevate õpilaste vajadustest. Kaks ühesuguse erivajadusega lastki võivad vajada hoopis erinevaid tingimusi ja õpetamisviise.

Mujal maailmas läbi viidud uuringutes on välja toodud läbipõlemise ohu suurenemine, töötades klassiga, kus on ka erivajadustega õpilasi. Näiteks selgus Tolmori, Reiteri ja Feigini (2007) uurimusest, et klassis, kus 20% klassi õpilastest on erivajadustega, on õpetaja läbipõlemise risk suurem kui klassides, kus erivajaduse määratluse järgi õppivad lapsed puuduvad. Seega on ühelt poolt üldhariduskooli õpetajate hulgas läbi viidud uuringute põhjal teada, et õpetajatöö on nõudlik ja tööstress ning läbipõlemisoht suur. Teisalt ei ole töö autorile teadaolevalt erivajadustega õpilastega töötavate Eesti õpetajatega viimastel aastatel läbi viidud õpetajate stressi ja läbipõlemist käsitlevaid intervjuupõhiseid uurimusi. Sellest tulenevalt on vajadus välja selgitada, mis erivajadustega laste õpetajate jaoks põhjustab tööstressi ja läbipõlemist ja missuguseid toimetulekumeetodeid rakendavad erivajadustega lastega töötavad õpetajad endi sõnul tööstressiga toimetulekuks ja läbipõlemise vältimiseks.

Töö eesmärgiks on välja selgitada, mis põhjustab erivajadustega laste õpetajate jaoks tööstressi ja läbipõlemist ja milliseid meetodeid kasutavad erivajadustega lastega töötavad õpetajad endi sõnul tööstressiga toimetulekuks ja läbipõlemise vältimiseks.

Järgnevalt antakse ülevaade stressi ja läbipõlemise olemusest ning nende tekke põhjustest.

1 Stressi ja läbipõlemise olemus

Väljendades enda olukorda lausega “Mul on stress“, ei pruugi inimene aduda, mida ta öeldu all konkreetselt mõtleb, sest olukorda võib tõlgendada mitmeti. Igal ametil on omad stressi tekitavad faktorid (Maslach & Leiter, 2007). Mõistele „stress“ leiab kirjandusest erinevaid definitsioone. Haridussõnastik (2018, para 1) toob välja „Stress on organismi pingeseisund, mis tekib välis- ja sisekeskkonna olulisel muutumisel, on vajalik organismi psüühilise ja füüsilise jõu kokkuvõtmiseks“. See võib olla ka lühema perioodi jooksul tuntav pidev närvipinge, mis tekitab masenduse ning väljendub ka füüsilises ebamugavustundes, aga ka pikemas ajavahemikus tajutav kõrge ärrituvusaste. Teadlased tõlgendavad stressi kui keha ja meelte vastureaktsiooni keskkonna kõrgetele nõudmistele, valmisolekut tekkinud ohu ning suure koormuse tingimustes tegutsemiseks (Elenurm, Kasmel, & Kidron, 1997). Nendeks võivad olla nt koormav lähisuhe, ülemäärane muretsemine või varjatult negatiivne suhe kolleegiga (Niitra, 2004). Üha suurema stressi all töötades kahaneb inimese suutlikkus tööülesannetega hakkama saada. Pideva pikaajalise stressi tagajärjeks on läbipõlemine (Jürisoo, 2004).

Stressi olemust ja tekke põhjuseid on palju uuritud nii positiivsest kui ka negatiivsest vaatenurgast. Hea stress on mõõdukas närvipinge, mis motiveerib inimest tegutsema ning mõjub talle edasiviivalt. Halb stress aga tekib madalast enesehinnangust, mis omakorda viib töövõime languseni, kurnatuseni, haavatavuseni ning lõpuks läbipõlemiseni (Niitra, 2004).

Ann Selenthal (2002) tõlgendab stressi kui kõrgendatud pingeseisundit, millega kaasnevad negatiivsed muutused nii inimese meeleolus kui ka füüsilises heaolus. See on inimese reageering välisest keskkonnast tulevale ülemääraselt suurele survele. Inimese organism võtab alateadlikult kaitsepositsiooni ning hakkab stressoritega võitlema. Sellise protsessiga kulutatakse läbi sisemised energiavarud ja neid ei taasta isegi korralik toitumine (Selenthal, 2002).

Läbipõlemine on akuutse stressi tulemus, samas on oluline välja tuua, et mõiste stress ja läbipõlemine ei kanna sama tähendust. Stress ja läbipõlemine on küll omavahel seotud,

kuid stress ei pruugi ilmtingimata omada negatiivset mõju indiviidile; läbipõlemine seevastu omab alati negatiivset mõju. Stress ei lõpe alati läbipõlemissündroomi avaldumisega ning seega ei tähenda stress automaatselt tööga rahulolematust või tööalase edukuse puudumist. Läbipõlemine võib olla üheks stressi tulemusteks (Fish, 2007).

Suurenev stress ning selle tulemusena läbipõlemine, mis on sisuliselt ikkagi psühholoogiline häire, võib avalduda ka füüsiliselt. Inimesel tekivad pidevad peavalud, häirub seedeelundkonna talitus, lihaskond on toonuses ning inimene tunneb kroonilist väsimust. Viimane on selgitatav sellega, et isegi magades ei puhka inimene ei vaimselt ja ka füüsiliselt end välja (Maslach & Leiter, 2007).

Rootslasest läbipõlemise uurija Lennart Hallsten soovib eristada läbipõlemise protsessi ja läbipõlemise mõistet (Hallsten, 1993). Arvatakse, et läbipõlemise seisundile eelnevat läbipõlemise protsessi iseloomustavad järgmised reaktsioonid:

1. *Füüsiline väsimus*. Kehaline väsimus ja uneprobleemid, inimene ärkab kergesti, raske on end korralikult välja magada. Tekivad lihaspinged ning nõrgenenud vastupanuvõime haigustele.
2. *Intellektuaalne väsimus*. Kontsentratsiooniraskused ja unustamine, toimingute ja tööülesannete edasilükkamine. Inimene ei jaksa lugeda, kirjutada ega mõelda.
3. *Emotsionaalne väsimus*. Inimene süüdistab ennast ja tunnistab, et tema töövõime on langenud. Inimene muutub ülitundlikuks ja tema enesehinnang muutub. Sageli tekib paanika, emotsionaalne tühjus, küünilisus või tundedus.
4. *Sotsiaalne väsimus*. Läbipõlenu ei jaksa rõõmustada, isoleerub, ei tegele enam millegagi. Valdav on üksindustunne, inimene vaataks nagu ennast ise kõrvalt.
5. *Hingeline väsimus*. Elutahe väheneb, elu eesmärk ja mõte kaovad, ei suudeta enam tekitada uut energiat. Teadvuses kerkivad alternatiividena esile surnukuur või hullumaja (Jürisoo, 2004, lk 48).

Listeri (2012) sõnul on läbipõlemise põhjusteks: pikaajaline tööstress või töönarkomaania tulemus. See on järkjärguline protsess, mille käigus viljakas ning pühendunud töötaja kaotab hoolikuse, huvi ja jõu oma tööülesannet täita ning koostöös osaleda.

Läbipõlemine on tugevalt seotud ka muude asjaoludega nagu inimese igapäeva elu ja tema tundelisus. Erinevates uuringutes kirjeldatakse 132 erinevat stressi tundemärke, mis võib viidata läbipõlemisele. Tundemärgid võivad olla emotsionaalsed, vaimsed, füüsilised, seotud inimese käitumise või tahtejõu puudumisega (Jürisoo, 2004).

Meedikute arvates jõutakse läbipõlemiseni astmeliselt ja seda iseloomustab loidumus, väsimus, närvilisus. Töö suhtes tuntakse tülpimust ja enesehinnang langeb. Inimene võib teha tööl küll puhkepause, aga see ei paranda eelmainitud seisundi sümptomeid. Mida

kohusetundlikum ja tööle pühendunum on inimene, seda suuremat vastutust ta oma saavutuste pärast tunneb ning tagasilöökkide puhul on masendus kerge tulema (Käesel, 2014).

Inimene võib olla aastaid läbipõlemisele eelnevates faasides, samas piisab läbipõlemiseks ühest ebaõnnestumisest. Läbipõlemine nooremas eas on vahel seotud professionaalse kogenematusena, püütakse kiirelt anda endast maksimum (Jürisoo, 2004). Õpetaja töö seotus stressiga asetub Manchesteri ülikooli professori Carily Cooperi koostatud 250 elukutse pingereas 17. kohale. Eespool on inimese füüsilisele tervisele ja elule ohtlikud ametid nagu minöör, lendur, politseinik, vangivalvur. Õpetaja elukutse liigitub koos arsti, sotsiaaltöötaja ja juhi ametiga pidevast suhtlemisest tingitud stressi riskirühma (Niitra, 2004).

Käesolevas töös mõistetakse stressi kui kõrgendatud pingeseisundit, millega kaasnevad negatiivsed muutused nii inimese meeleolus kui ka füüsilises heaolus (Selenthal, 2002). Läbipõlemist käsitletakse kui pideva pikaajalise stressi tagajärge (Jürisoo, 2004). Järgnevalt antakse lühiülevaade õpetaja tööstressi eripäradest, tutvustades uurimustele tuginedes erinevaid vaatenurki.

1.1 Õpetaja tööstressi eripärad

Õpetaja tööpäevad (üldtööaeg 35 h nädalas) sisaldavad nii verbaalset kui ka mitteverbaalset infovahetust. Teavet tuleb jagada erinevas vanuses inimestega ja samavõrra aktiivne tuleb olla info vastuvõtja rollis, arvestada suhtluskaaslaste eripäraga ning see protsess võtab õpetajalt väga palju energiat (Käesel, 2014).

Õpetaja töö on kõrgete nõudmistega, näiteks: tagada laste turvalisus, lisaks õpetamisele tuleb tal läbi viia arenguestlusi, ning võtta kasutusele meetmeid koolikiusamise ärahoidmiseks. Õpetaja tööpäev on pikk ja päeva jooksul peab ta lahendama teisi õppetööga mitteseotud küsimusi. Paljud vanemad ei tule oma lastega ise toime ja loodavad koolile, (2014). Tööd raskendab ka mõningate õpilaste üleolev suhtumine ja asjaolu, et kodudes ei peeta kooli oluliseks (Jürisoo, 2004).

Pelgulinna Gümnaasiumi koolipsühholoog ja psühholoogiaõpetaja Kärt Käesel (2014) märgib oma artiklis „Õpetaja stress ja läbipõlemise ennetamine“, et õpetaja stress on selle ameti spetsiifika tõttu eriline, sest õpetaja toimetulekuvalmidus on kogu aeg kõrgendatud pingeseisundis ja sellest tulenevalt on ka läbipõlemisoht suur. Kuna läbipõlemine ei ole meditsiiniline termin ega ka seisund, siis õpetajad püüavad seda eirata. Probleemi olemasolu ilmneb alles siis, kui pikema perioodi jooksul kaotab õpetaja pidevalt kontrolli oma tunnete üle, mis väljendub õpilaste ja kolleegidega põhjendamatult tülitledes. Sellise tegevuse kaudu

püütakse ennast kehtestada ja oma toimetulekut ning tööle pühendumist tõestada. Sellisel juhul on vajalik juba arsti poole pöörduda, sest stressi taluvuse piir on ületatud ning jõutud läbipõlemise staadiumi.

Õpetajatöös on põhilisteks stressoriteks:

1. Füüsilised ja füsioloogilised stressorid - pikaajaline seismine klassi ees, lärm ja müra nii tunnis kui vahetundides.
2. Psüühilised stressorid - palju paberitööd ja aruandeid, rahuldust mittepakkuv töö, vähe tunnustust ja tagasisidet, palju nõudmisi ja vastutus.
3. Sotsiaalsed stressorid - pidev suhtlemispinge, palju kaaslasi, üksiolemise võimaluse puudumine, vajadus suhelda lähedalt ka erinevate inimestega (Lister, 2012).

Üldiselt võib öelda, et kui õpetaja töö ei anna positiivseid tulemusi, siis tõenäoliselt ebaõnnestuvad tema tegemised ka muudes valdkondades, sest töö tulemustest sõltub õpetaja enesehinnang ja rahulolu oma ametiga (Käesel, 2014). Oluliseks põhjuseks on töökoormus, mille puhul on oluline, kas töökoormus ületavad inimese võimekuse piiri (Maslach & Leiter, 2007). Väga raske on õpetajal klassis korda luua, kui klassis on õpilasi, kes tegelevad kõrvaliste asjadega ning segavad nii kaasõpilasi kui ka õpetajat tekitades stressi. Olulise probleemina on ka välja toodud õpilaste omavahelisi suhteid ja õpilaste vähest soovi osaleda õppetöös (Lehtpuu, 2014).

Lisaks on stressoritena välja toodud ka suured klassid, tööks vajalike vahendite puudumine või vähene oskus nendega töötamiseks. Kaudselt mõjutab õpetaja tööd ka töökorraldus, suhted töökaaslaste ja lapsevanematega, ka seadusandlus ning hariduspoliitika. Õpetaja peab selle kõigega toimetulekuks omama teadmisi ja oskusi. Kogenud õpetajal on kergem, sest aastatega tuleb pädevust juurde (Käesel, 2014).

Kiirelt muutuvas elukeskkonnas tuleb õpetajal õpetada ka lapsi, kes ei ole samast rahvusest. Iisraelis õpetajate hulgas läbi viidud uurimistöö näitas, et negatiivset mõju õpetajate läbipõlemisele võib lisada ka see, kui igapäevaselt töötada multikultuurse õpilaskogukonnaga. Multikultuursusest põhjustatud läbipõlemist esines rohkem klassiõpetajatel kui aineõpetajatel (Tatar, 2003).

Seega saab kokkuvõtvalt öelda, et lähtudes erinevate uuringute tulemustest on õpetaja töös olulise kogemused ja teadmised, mis aitavad erinevates olukordades toime tulla. Läbi oma teadmiste ja kogemuste peab õpetaja igapäevaselt toime tulema oma töökorraldusega, suhtlema kolleegide ja lastevanematega ning olema teadlik seadusandlusest ja hariduspoliitikast.

1.2 Stressijuhtimine

Eelnevalt kirjeldatud kogemustele ja teadmistele lisaks on õpetajate igapäevase toimetuleku puhul olulisel kohal ka õpetajate endi stressijuhtimise võimekus. Käesel (2014) märgib, et õpetaja peab ise teadlikult stressi juhtima. See võib olla aeganõudev ja lisada omakorda pinget, aga lõpptulemuseks on parem tervis, positiivsed suhted ja tõuseb ka elukvaliteet. Kuna Eestis pole Käeseli (2014) arvates konkreetselt õpetajatele mõeldud stressijuhtimiskoolitusi, siis pakub ta välja erinevaid konkreetseid praktilisi suuniseid stressi maandamiseks:

1. *Tänutunne.* Kahe nädala jooksul igal õhtul mõtiskleda oma päeva positiivsete hetkede üle, panna need kirja, analüüsida, mille tulemusel suureneb heaolutunne. Lisaks aitab selle võtta kasutamine olukordi ja asju objektiivsemalt hinnata.
2. *Elu lihtsustamine.* Ülesanded tuleks reastada tähtsuse järjekorras. Eemaldada tuleks mittevajalikud toimingud, sest need võtavad ainult liigselt energiat.
3. *Piiri pidamine.* Ei võeta endale selliseid kohustusi, milleta saadakse hakkama. Nt koolitused, ühiskondlikud ülesanded.
4. *Rutiini murdmine.* Töörutiinist väljatulekuks teha nt. väikene jalutuskäik, see aitab maandada tunnis tekkinud stressi.
5. *Lahti laskmine.* Ei võeta endale kohustust hoida kõike kontrolli all. Kõige ja kõigi juurde ei jõua.
6. *Meedia ja infomüra kontroll.* Vältitakse võimalusel negatiivset infot nii televiisorist, raadiost kui ka ajalehest. Valitakse pigem positiivne ja kerge film kui nt katastroofe näitav uudistesaaade (Käesel, 2014).

Kui Käesel (2014) toob välja kuus erinevat praktilist suunitlust stressi maandamiseks siis Selenthal (2002) soovib lisaks veel kolme meetodid iseenda stressi kontrollimiseks:

1. Parandada enesetunnet erinevate hingamisharjutustega.
2. Peatada negatiivsed mõtted ja püüda neid ümber mõelda positiivseteks ehk siis leida halvas ka midagi head.
3. Psühholoogilise pinge ümbersuunamine meeldivale kehalisele tegevusele.

Mõõdukas pinges olemine aitab kaasa töösooritusele, kui aga nõudmised ületavad igale inimesele erineva võimekuse piiri, siis kaob motivatsioon töötamiseks. Oma tervise, lähedaste ning kolleegide huvides peaks sel juhul pöörduma abi järele. Palju saab ära teha tööandja, parandades töötingimusi, korraldades huvipakkuvaid väljasõiduseminare, õppekäike, tööõnustamisi ja suunates oma alluvaid stressi juhtimise koolitustele. Paraku tuleb tõdeda, et

rahaliste vahendite nappus ei võimalda välja töötada vajalikke tugisüsteeme ja stressiga toimetulek on õpetaja enda asi (Käesel, 2014).

Seega saab kokkuvõtvalt öelda, et esmaselt peaks saama õpetaja stressi vähendamiseks leida aega ise enda jaoks. Püüda viia mõtted tööst eemale pole mõtet ennast üle koormata liigsete probleemidega. Tuleb leida enda jaoks sobiv viis rahunemiseks. juhul kui ise toime ei tule, tuleks pöörduda kolleegide poole, kellega ühiselt leitakse lahendused.

1.3 Erivajadusega laps

Käesoleva bakalaureusetöö aluseks oleva uurimuse keskmes on erivajadusega õpilaste õpetaja arusaamad. Sellest tulenevalt antakse järgnevalt ülevaade erivajadusega lapse määratlusega seonduvast.

Hetkel kehtivas Põhikooli- ja gümnaasiumiseaduses (Põhikooli- ja gümnaasiumiseadus, 2010) on välja toodud Haridusliku erivajadusega õpilase määratlus:

Haridusliku erivajadusega õpilane on õpilane, kelle andekus, õpiraskused, tervises seisund, puue, käitumis- ja tundeeluhäired, pikemaajaline õppest eemalviibimine või kooli õppekeele ebapiisav valdamine toob kaasa vajaduse teha muudatusi või kohandusi õppe sisus, õppeprotsessis, õppe kestuses, õppekoormuses, õppekeskkonnas (nagu õppevahendid, õpperuumid, suhtluskeel, sealhulgas viipekeel või muud alternatiivsed suhtlusvahendid, tugipersonal, spetsiaalse ettevalmistusega pedagoogid), taotletavates õpitulemustes või õpetaja poolt klassiga töötamiseks koostatud töökavas (Põhikooli- ja gümnaasiumiseadus, 2010, § 46).

Põhiliselt nimetatakse erivajadustega lasteks neid lapsi, kes ei tule toime tavakoolis tavakeskkonnas. Kuna neile sobivat õpikeskkonda pole võimalik tagada tavakoolis. Juhul kui lapse erivajadus on tekkinud enne kooliiga, on see arenguline erivajadus kui koolieas, siis nimetatakse seda hariduslikuks erivajaduseks (Kõrgesaar, 2002).

Vaughn ja Fuchs (2003) on leidnud, et erivajaduste määramine võtab aega ja seetõttu on raskendatud ka lapse vajadustele vastutulemine ning nendega tegelemine. Probleeme lapse arengus hakatakse tegelema alles siis, kui ilmnevad raskused kaaslastega suhtluses ja õpingutes. Esimeste probleemide ilmnemisel on oluline sekkuda ja aidata ning toetada last.

Erivajaduste tekkepõhjustes kombineeruvad pärilikud eeldused keskkonna mõjudega, põimumine võib toimuda soodsas või ebasoodsas mõttes. Sõltuvalt tekkepõhjustest ja eripärast on laste arenguliste erivajaduste määratlemise aluseks kuulmis-, nägemis-, kõne-, keha- ja intellekti puuded, spetsiifilised arenguhäired, emotsionaalsed ja käitumishäired ning andekus (Kõrgesaar, 2002).

Lähtuvalt Põhikooli- ja gümnaasiumiseadusest (2010, § 46) selgitatakse välja lapse erivajadus spetsialistide koostöös ja hinnatakse erinevaid mõjufaktoreid lapse arengus. Eestis läbi viidud puuetega lapsi kasvatavate perede uuringu tulemusel selgus, et 1. jaanuari 2017. a seisuga kasvab Eestis on 12 896 puudega last, kellest 160 on nägemispuue, 256 kuulmispuue, 393 vaimupuue, 937 liikumispuue, 1201 keele- ja kõnepuue, 1861 psüühikahäired, 3957 liitpuue ja 4133 muud puuded (Puuetega laste arv..., 2018).

1.4 Haridusliku erivajadusega õpilase toetamine ja abistamine

Lisaks sellele, et hariduslike erivajadustega õpilaste õppimine toimub üldjuhul elukohajärgses koolis, on Eesti vabariigis koole, kus spetsialiseerutakse spetsiifiliste erivajadustega õpilastele hariduse andmisele (Põhikooli- ja gümnaasiumiseadus, 2010). Kokku oli riigi hariduslike erivajadustega õpilaste koole (erikoole) aastal 2014/2015 õppeaasta 43: lasteade-põhikoole ja põhikoole oli kokku 41, keskkooles/gümnaasiume 3 (Hariduslike erivajadustega..., 2018). Kõige tähtsam on lapse puude esimene märkamine. Esmast kõrvalekallet märkavad arstid ja lapsevanemad. Kergema erivajaduse tuvastavad õpetajad pikema jälgimise tulemusena. Koostöös lapsevanematega suunatakse laps eriala spetsialisti juurde täpsema diagnoosi saamiseks (Häidkind & Kuusik, 2009).

Põhikooli- ja gümnaasiumiseaduses (2010, §47) on välja toodud haridusliku erivajadusega õpilaste õppekorralduse erisused:

- 1) „Haridusliku erivajadusega õpilase õppe korraldamisel lähtutakse kaasava õppe põhimõtetest, mille kohaselt üldjuhul õpib haridusliku erivajadusega õpilane elukohajärgse kooli tavaklassis.
- 2) Haridusliku erivajadusega õpilase õppe korraldamise põhimõtted sätestatakse kooli õppekavas.“

Kaasava hariduse mudeli rakendamisel on koolides õpetajatele vaja kindlasti tugisüsteeme. Tugisüsteemid on erinevatest tugiteenustest koosnev kogum, mis toetavad erilist õpikeskkonda vajava õpilase õppimist koolis. Nendeks on erirühmad, eriklassid (pikapäevarühm, õpiabirühm, õpiraskustega õpilaste klass, väikeklass) ja erinevad tugispetsialistid (logopeedid, eripedagoogid, sotsiaalpedagoogid, abiõpetajad) (Klaar, Übius & Raudsepp – Alt, 2007; Kukk, 2007).

Erinevates uuringutes on välja toodud keskkonnategurid, mis mõjutavad õpetaja läbipõlemise ohtu töötades klassiga, kus on ka erivajadustega õpilasi. Selgus tõsiasi, et

tavakooli klassis, kus on 20% klassi õpilastest erivajadustega, on õpetaja läbipõlemise risk suurem (Tolmor, Reiter, & Feigin, 2007).

Esimeseks pinget tekitavaks probleemiks on õpetajale koostöövalmiduse puudumine lastevanemate poolt. Takistavaks teguriks on ka rakendatav andmekaitse seadus. Õpetaja peab pidevalt lapsevanemale selgitama lisauuringute vajalikust. Keeruliseks teeb suhtluse ka spetsiifilise terminoloogia kasutamine. Lapsevanemale tuleb olukorda selgitada arusaadavalt, lisades näiteid tema lapse tegemiste kohta. Oluline on tuua välja ka positiivne külg (Häidkind & Kuusik, 2009).

Töö erivajadustega lapsega on õpetajale suureks koormuseks nii vaimselt kui ka füüsiliselt. Õpetaja peab ette valmistama erilised materjalid, tunni ülesehitus on teine, palju on individuaalset lähenemist, lapse erisusega arvestamist (Suur, 2010).

Malaisias on läbi viidud uurimus, kus on seotud omavahel stress ja hariduslike erivajadusega laste õpetamine. Uuriti 92 erineva taustaga ja erinevast keskkonnast pärinevat eriharidusega laste õpetajat. Tulemus näitas, et üldine uuritavate stressitase on mõõdukas. Viie stressifaktori seast viie punkti skaalal on laste halvasti käitumine õpetajale kõige suurema teguriga stressi tekitaja (keskmiselt 3,70). Teised tegurid on õpetajate töökoormus (keskmiselt 3,22), aja ja ressursside kasutamine (keskmiselt 3,11), töö väärtustamine (keskmiselt 3,05), inimsuhted (keskmiselt 3,00). Töökoormus ja teised tegurid olid tekitanud küsitlertuul mõõdukat stressi. Tulemus näitas ka, et pole suurt erinevust töl põhjustatud stressil erineva soo, abielustaatusel või erineva haridustasemega küsitlertuul. Peale selle, uuringu tulemus ei toonud välja vastastikust seost õpetajate stressi ja demograafiliste faktorite nagu vanus, õpetamise kogemus ja küsitlertute igakuine sissetuleku vahel (Ghania, Ahmadb, & Ibrahimc 2013).

Kokkuvõtteks võib väita, et lähtudes erinevatest teooriatest, on erivajadustega lastega tötaval õpetajal pideva stressi alla kannatades reaalne oht läbi põleda.

Eelnevast tulenevalt on uurimuse eesmärk välja selgitada, mis põhjustab erivajadustega laste õpetajate jaoks tööstressi ja läbipõlemist ja milliseid meetodeid kasutavad erivajadustega lastega tötavad õpetajad endi sõnul tööstressiga toimetulekuks ning läbipõlemise vältimiseks.

Sõnastati järgmised uurimisküsimused:

1. Missugused on erivajadustega õpilasi õpetavate õpetajate arvates tööstressi tekitavad ja läbipõlemiseni viivad tegurid?
2. Missuguseid meetodeid kasutavad erivajadustega õpilasi õpetavad õpetajad endi sõnul tööstressi ennetamiseks ja sellega toimetulekuks?

3. Missuguseid võimalusi tuuakse välja läbipõlemise ennetamiseks/vältimiseks?

2 Metoodika

Käesolevas töös on kasutatud kvalitatiivset uurimisviisi, mille üheks eesmärgiks on väikese grupi inimeste sisukate arvamuste ja kogemuste väljaselgitamine (Laherand, 2008). Seega on antud uurimisviis otstarbekas saavutamaks töö eesmärki.

2.1 Valim

Uurimuses kasutati valimi moodustamisel mugavusvalimit. Valimi moodustamise kriteeriumiks oli töökogemus erivajadustega laste koolis õpetamisel vähemalt viis aastat. Uuritavad oli erivajadustega laste õpetajad, kes on uurija isiklikud tuttavad. Uurimuses osalemise ettepanek tehti valimi kriteeriumitele vastavatele kuuele õpetajale telefoni või e-kirja teel. Kõik õpetajad, kelle poole pöörduiti, olid nõus uurimuses osalema. Uuritavate hulgas oli õpetajaid pseudonüümidega Tea, Kai ja Anu, kes on töötanud aastaid kutsehariduses erivajadustega õpilastega. Õpetajad pseudonüümidega Alo, Mae ja Eda on aastaid töötanud erikoolis erinevate erivajadustega õpilaste õpetajatena. Uuritavate taustaandmed on esitatud tabelis 1.

Tabel 1. Uuritavate taustaandmed

	Pseudonüüm	Vanus	Töökogemus õpetajana*	Töökogemus erivajadustega õpilastega aastates	Pedagoogiline kõrgharidus	Erialane haridus
1	Eda	53	31	31	Magister	Klassiõpetaja
2	Mae	61	40	34	Magister	eripedagoog- logopeed
3	Tea	43	12	10	Magister	Kutseõpetaja
4	Kai	53	20	10	Magister	Kutseõpetaja
5	Anu	39	15	15	Magister	Käsitöö ja kodunduse õpetaja
6	Alo	43	18	18	Bakalaureus	Pedagoogilised täiendus- koolitused

*Töökogemus kokku aastates, sh enne erivajadustega laste erikoolis õpetajaks asumist

2.2 Andmekogumine

Andmeid koguti poolstruktureeritud intervjuudega. Intervjuu jaoks valmistati ette intervjuu kava. Intervjuu kava koosnes neljast teemaplokist:

1. Sissejuhatavad küsimused (näiteks: Kui kaua olete töötanud erivajadustega õpilastega?)
2. Küsimused tööstressi tekke põhjustest ja sellega toimetuleku võimalustest (näiteks: Kelle või millega te tööstressi seostate?, Mis teie jaoks tööstressi põhjustab?)
3. Küsimused meetodite kohta mida kasutatakse läbipõlemise ennetamiseks/vältimiseks (näiteks: Mida teie teete, et läbipõlemist ennetada/vältida?)
4. Kokkuvõtvad küsimused (näiteks: Mida soovite veel haridusliku erivajadusega õpilaste õpetajate stressi ja läbipõlemise teema kohta öelda?)

Põhiküsimustele lisandusid lisaküsimused, mis täpsustasid intervjuueeritava vaatenurka antud küsimuses.

Uurimuse usaldusväärsuse suurendamiseks kasutati prooviintervjuud. Intervjuu käigus selgus, et on vaja muuta mõningate küsimuste sõnastust, et küsimused oleksid üheti mõistetavad ja lähtuksid uurimistöö eesmärkidest. Prooviintervjuu viidi läbi ühe valimi kriteeriumitele vastava õpetajaga. Kuna olulisi muudatusi küsimuste kavas peale prooviintervjuu analüüsi ei tehtud, siis kasutati prooviintervjuu andmeid ka põhiuurimuse andmete hulgas.

Intervjuud kuue hariduslike erivajadustega õpilaste õpetajaga viidi läbi ajavahemikul detsember 2017 kuni jaanuar 2018. Intervjuu alguses selgitati intervjuueeritavatele intervjuu eesmärki ja konteksti, läbi mille intervjuueeritav sai ennast teemale häälestada. Seejärel räägiti, et intervjuu tulemusi kajastatakse intervjuuerija bakalaureusetöös. Samuti selgitati, et taustaandmete ja nimede asemel kasutatakse pseudonüüme, mistõttu hiljem pole võimalik intervjuueeritava isikut tuvastada. Intervjuueeritavaid teavitati õigusest igal ajal intervjuu katkestada või küsimusele mitte vastata. Seejärel selgitati intervjuuerija poolt tehtavate märkmete olulisust ja küsiti luba intervjuu salvestamiseks.

Intervjuud viidi läbi uuritavate töökohal. Lühim intervjuu kestis 45 minutit ja pikim poolteist tundi. Intervjuud salvestati uuritavate nõusolekul diktofoniga. Uuritavatele pakuti võimalust transkriptsiooniga tutvuda ja transkriptsiooni soovi korral täiendada. Kõik uurimuses osalejad palusid transkriptsiooni endale saata, et vajadusel lisada juurde mõned täpsustavad selgitused ja näiteid. Uuriija palus uuritavatelt luba transkribeerimisel kasutada automaatset veebipõhist transkribeerimisprogrammi. Kõik uuritavad andsid selleks nõusoleku.

2.3 Andmeanalüüs

Antud uurimuses kasutati andmete analüüsiks induktiivset kvalitatiivset siseanalüüsi, kuna oluline on välja tuua õpetajate endi arvamused antud teemal. Esmalt kõik salvestatud intervjuud transkribeeriti täies mahus, sest Laherand (2008) sõnul on oluline saadud helifail ümber kirjutada sõna sõnalt tekstifailiks. Selle jaoks kasutati veebipõhist transkribeerimist TTÜ Küberneetika Instituudi foneetika- ja kõnetehnoloogia laboris väljatöötatud programmi kasutades (<http://bark.phon.ioc.ee/webtrans>). Selle programmi abil on võimalik eestikeelset kõnet sisaldavaid helifaile automaatselt transkribeerida. Kuna transkribeerimisprogrammist tagasi saadud tekstifailides oli palju ebatäpsusi, oli oluline saadud tekst korduvalt üle lugeda (samal ajal helifaili kuulates) ja parandada seal esinevaid sõnade, lausete ja nende tähenduste vigu. Korduva läbilugemise käigus muudeti ka pseudonüümideks asukohtade nimed, intervjuueeritavate nimed ning muu info, mis võimaldaks intervjuueeritavat tuvastada.

Saadud tekstid saadeti kokkuleppe kohasel intervjuueeritavatele läbilugemiseks ja omapoolsete täienduste tegemiseks. Omapoolseid täiendusi tehti kahe intervjuueeritava poolt, pannes omapoolsed paari lauselised täiendused eraldi sulgudesse. Teised uuritavad andsid teada, et ei soovi midagi lisada ja tänasid transkriptsiooni eest, mille lugemine aitas neil oma õpetajatöö üle reflekteerida.

Kogu teksti, mida transkribeeriti, tuli kokku 89 lehekülge (Times New Roman kirjastiiliga, kirjamärgi suurusega 12 p ja 1,5 reavahega). Transkribeeritud teksti oli keskmiselt 14,5 lehekülge intervjuu kohta. Kõige pikem intervjuu transkriptsioon oli 18 ja kõige lühem 12 lehekülge.

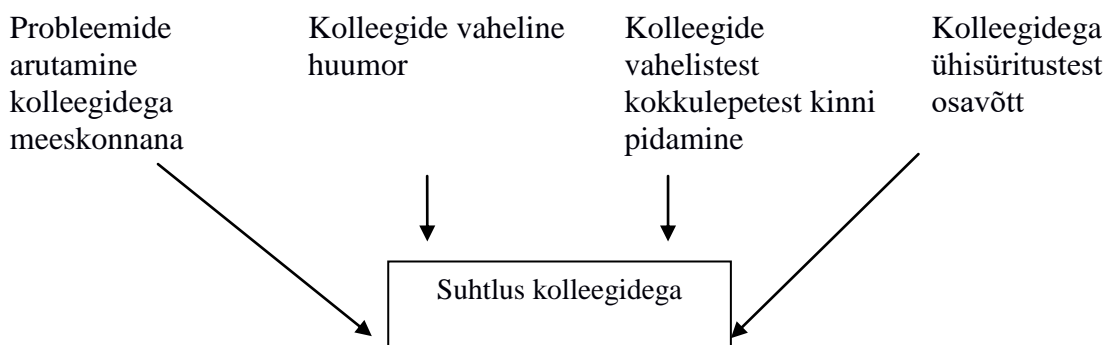
Andmete analüüsimiseks antud uurimistöös valiti andmetöötlusprogramm QCMap (www.qcmap.org). Andmeid analüüsiti uurimisküsimuste kaupa.

Antud programm võimaldas ära märkida tekstist uurimusküsimusega seonduv teksti osa ja määrata sellele vastav kood, mille sai nimetada lõigu sisule vastav koodiga. Koodidest moodustus koodiraamat iga uurimisküsimuse jaoks. Kodeerimist teostati kahel korral väikese ajavahega. Korduvkodeerimisel esines mõningaid erisusi esimese kodeerimisega (mõned tähenduslikud üksused olid määratletud laiemana, mõned koodid lisandusid). Sellistel puhkudel arutati juhendajaga kodeerimisotsuste üle. Näide kodeerimisprotsessist on esitatud tabelis 2.

Tabel 2. Näide tähenduslikust üksusest ja koodist

Tähenduslik üksus	Kood
Et üks asi ongi see, et avatus, me suhtleme omavahel, me räägime, kui meil on mure. Kui keegi on midagi teinud valesti, me arutleme, et miks see nii juhtus, miks saab teistmoodi teha. Ja kui tuleb meie kollektiivi uus töötaja, siis samamoodi juhendame, õpetame teda, et vältida seda stressi nii palju, kui võimalik.	Probleemide arutamine kolleegidega meeskonnana

Lähedase sisuga koodid koondati kokku ja moodustati kategooriad. Näide uurimisküsimuse „Missuguseid meetodeid kasutavad erivajadustega õpilasi õpetavad õpetajad endi sõnul tööstressi ennetamiseks ja sellega toimetulekuks?“ koodidest ühe kategooria moodustamisest on esitatud joonisel 1.

**Joonis 1.** Näide koodidest kategooria „Suhted kolleegidega“ moodustamisest

Töö usaldusväärsuse suurendamiseks kasutati kaaskodeerimist ühe intervjuu teise uurimisküsimuse kodeerimisel. Kodeerimiskooskõla hinnati heaks, kuna enamus koode määratles kaaskodeerija samal viisil. Mõningaid erinevusi oli tähenduslike üksuste määramise ulatuses (kaaskodeerija märkis ära pikemad osad kui töö autor). Mõne tähendusliku üksuse sees kodeeris kaaskodeerija mitu koodi. Ühiselt arutades jõuti konsensusele. Kaaskodeerijaga arutati läbi ka kategoriseerimise otsused.

Uuriija kasutas uurimuse läbiviimise käigus uurijapäevikut. Uurijapäevikusse sissekannete tegemine abistas töö oluliste faktide väljakirjutamisel ja mõtete kirjanekul seoses uurimustööga. Näiteks pani uurija päevikusse kirja intervjuude toimumise ajad ja

mõtted lisaküsimusteks; andmeanalüüsi etapis ka kodeerimisotsuste kahtlused, mida hiljem kaaskodeerijaga arutada.

3 Tulemused

Bakalaureusetöö eesmärgiks oli välja selgitada, mis põhjustab erivajadustega laste õpetajate jaoks tööstressi ning läbipõlemist ja milliseid meetodeid kasutavad erivajadustega lastega töötavad õpetajad endi sõnul tööstressiga toimetulekuks ja läbipõlemise vältimiseks. Andmeid analüüsides moodustusi esimese uurimisküsimuse juurde neli kategooriat. Teise uurimisküsimuse juurde moodustus neli kategooriat ning kolmanda küsimuse juurde moodustus kaks kategooriat.

Järgnevalt esitatakse tulemusi uurimisküsimuste kaupa, nende kinnitamiseks ja ilmestamiseks lisatakse tsitaadid intervjuueeritavalt. Intervjuueeritava tsitaadi lõppu lisatakse uuritava pseudonüüm.

3.1 Tööstressi tekitavad ja läbipõlemiseni viivad tegurid

Lähtudes esimesest uurimisküsimusest, milleks oli „Missugused on erivajadustega õpilasi õpetavate õpetajate arvates tööstressi tekitavad ja läbipõlemiseni viivad tegurid?“, tekkis andmete analüüsil neli kategooriat tööstressi tekitavatest ja läbipõlemiseni viivatest teguritest: 1) keerulised juhtumid, 2) pikad tööpäevad, 3) teadmatus tuleviku ees, 4) suur vastutus õpilaste arengu toetamise eest.

3.1.1 Keerulised juhtumid

Keerulised juhtumid võib uuritavate sõnul jagada kaheks: õpetaja jaoks füüsiliselt keerulised ja emotsionaalselt keerulised juhtumid. Õpetajate sõnul on olukordi, mis on seotud otseselt ainult lastega ja vahel keerulisi juhtumeid, mis on seotud ainult lastevanematega.

Füüsiliselt keerukate juhtumite puhul töid uuritavad välja näiteks õpilaste vahelised kaklused, enesevigastamised õpilaste poolt, õpilaste agressiivsed käitumised. Kirjeldati, et sellistes olukordades õpetaja ei kaalu, mida ta teeb, vaid asub koheselt tegutsema. Alati, kui olukord tekib, siis kindlasti tulevad appi ka kolleegid, vajadusel kiirabi ja politsei.

Kui on tarvis, tuleb ka füüsiliselt sekkuda. Et ta ei saaks endale viga teha ega kaaslast vigastada. Aga see sekkumine peab olema selline, et noh, ütleme see agressiivne ei saaks ise haiget, selleks on meil ka koolitused olnud, et kuidas siis, kuidas siis maha rahustada ja milliseid võtteid kasutada. (õpetaja Eda)

Uuritavate sõnul on õpetajal jaoks olnud olukordi, kui õpilane sõimab ebaviisakate sõnadega või sülitab õpetajale peale. Õpetajana mõistetakse, et see käitumine on seotud tema haigusliku seisundiga. Kirjeldati, et oma häiritust nendest olukordadest ei tohi kuidagi välja näidata, muidu tekitavad sellised situatsioonid stressi.

Jah, kindlasti on see hetk, ma tundsin ennast et, kui see olukord on käes, siis ma olen rahulik, aga kui kõik on nagu möödas, lahenenud, siis tahes-tahtmata selline pingelangus, mis mõnikord võtab natukene nagunii öelda seesmiselt võbisema. Ja siis läheb küll natukene aega, et uuesti tööga edasi minna. Juhul kui sa ei saa ennast välja rääkida või kellegagi arutada, siis see sisemine pinge viibki lõpuks läbipõlemiseni. (õpetaja Mae)

Juhul, kui neid olukordi ei suudeta ise või toetajate abiga lahti mõtestada või ei harjuta sellega ära, siis võib uuritavate sõnul pideva sisemise pinge kuhjumise tulemuseks olla läbipõlemine.

Keerulised olukorrad võivad uuritavate sõnul tekkida ka lastevanematega. Õpetaja jaoks on tõsine katsumus vanemale selgitada erinevate olukordade tagamaid.

Oleme ikka saanud vesteldes nagu jõudnud sinnani, et leidnud kompromissi. Et nemad aru saanud ja olen mina aru saanud, et kuhu jõuda, on küll, ma olen noh õnneks mõnes klassis on olnud, aga on olnud vanemaid, kes, kes ei suuda leppida sellega, et lapsel on vajakajäämisi ja jääbki. Aga noh, ütleme, et see aastad mööduvad ja, ja siis vanemad suudavad (leppida olukorraga, et laps on teistsugune) kokku leppida, et nii on. (õpetaja Kai)

Uuritavate sõnul on vahel olukordi, kui vanem ei suuda leppida oma lapse erivajadusega ja sellisel puhul on õpetaja see, kes püüab selgitada lapse vajadustest lähtuvalt, mida peaks tegema. Õpetaja jaoks on see taas lisa stressi allikas ja pideva stressi kuhjumise tagajärjeks on läbipõlemine.

3.1.2 Pikad tööpäevad

Lisaks eelnevalt kirjeldatud keerulistele juhtumite põhjustab tööstressi ja läbipõlemist uurimuses osalenud hariduslike erivajadustega laste õpetajatele ka suur töö maht. Alates erinevate dokumentide täitmistest, tundide ettevalmistamisest, läbiviimisest kuni eluliste probleemide lahendamiseni. Selgitati, et selliselt venivad tööpäevad sageli väga pikaks ja see toob endaga kaasa õpetajale pidevat stressi ja ohtu läbi põleda.

Sa oled, kus ma ütlen, ei saa öelda kakskümmend neli seitse, aga põhimõtteliselt küll. Esmaspäevast ikkagi reedeni kogu aeg kogu aeg nagu töö, et isegi ju telefoni võtad vastu, kui on õhtuti keegi lapsevanematest või tugiisik helistanud, et nüüd peame rohtusid andma. (õpetaja Tea)

Uuritavate sõnul põhjustab palju stressi mitmete erinevate mitte õpetamisega seonduvate dokumentide koostamine. See omakorda on õpetajale ajakulu ja pideva pinge tekkimise allikas.

Mina praegusel momendil tööstressi seostan hästi paljude ütleme, et selliste mitte otseselt õppetundidega seotud asjadega, näiteks on õppija või õpilaste arengukaardid näiteks mida ma pean tegema mingiks kuupäevaks. Noh, kõik muu selline, mis kuulub ka koolitöösse, aga samas ei ole otseselt õpetamisega seotud. Et, et noh, see muu paberimajandus ja muud projektitöö, seda on tegelikult päris palju. (õpetaja Kai)

3.1.3 Teadmatus tuleviku ees

Lisaks keerulistele olukordadele ja pikkadele tööpäevadele töid uurimuses osalenud õpetajad tööstressi ja läbipõlemise põhjusena välja ka teadmatus tuleviku ees. Selgitati, et praeguse haridusreformi käigus on uuritavate sõnul tööalane tulevik veel väga ebaselge. Kuna riiklikul tasandil soositakse meie haridussüsteemis kaasavat haridust, siis erikoolide tulevik on ebaselge. Selgitati, et inimestena küll mõistetakse kaasava hariduse idee eesmäärke, aga erivajadustega laste õpetajatena ei peeta seda erivajadustega laste jaoks heaks lahenduseks, kui tugeva erivajadusega laps viiakse üle oma kodukohale kõige lähemal asuvasse tavakooli. Õpetajate sõnul antud olukorras jäävad kannatajateks lapsed, raskused tekkivad nii tavalastel kui ka erivajadustega lastel. Lisaks töid uuritavad välja, et erivajadustega laste paigutamine tavakooli võib tekitada suurt pinget tavakooli õpetajale, kuna ta ei tea, kuidas toimida teatud erivajadustega lastega ja kindlasti tähendab see ka õpetajale suuremat töömahtu.

Tänases päevas on ikkagi ebakindlus, et räägitakse kaasavast haridussüsteemist ja et erivajadustega koolid võiksid olla, aga ei pea olema ja nii edasi. Keeruliseks läheb põhikoolis, kui ka lihtsustatud õppekavaga õpilased lüüakse sinna klassidesse juurde, et see tekitabki, ma arvan, kõige rohkem praegu stressi, teadmatus. (õpetaja Alo)

Uurimusest selgus, et õpetajate jaoks on haridusreformi võimalikuks tulemuseks ka töö kaotus, kuna võidakse osad erivajadustega laste õpetamisele suunatud koolid sulgeda. Kuna uuritavad olid perekonnainimesed, siis õpetajate sõnul on oht kaotada töö või asuda tööle kuhugi kaugemale teise kooli, mis toob kaasa taas uusi pingeid kohanemisel uutes oludes ja uute kolleegidega.

Minu jaoks kooli sulgemine muudaks väga palju. Ma peaksin käima tööle teise kooli, kus on kõik võõras ja harjumatu. Keerulisemaks läheks ka tööl käimine, kuna töö ja kodu vahemaa oleks üle neljakümne kilomeetri (õpetaja Tea).

3.1.4 Suur vastutus õpilaste arengu toetamise eest

Uurimuses osalenud hariduslike erivajadustega laste õpetajates tekitab stressi ja edasi ka läbipõlemist see, et tuntakse väga suurt vastutust õpilase arengu toetamise ees. Uuritavad kirjeldasid, et kuna nende õpilastest enamus elab õpilaskodus, siis vastutus, mis käib õpetaja tööga koos, on väga suur. Püüdes tagada õpilaste heaolu, peab õpetaja suutma tagada õpilastele hea õpikeskkonna, mis aeg ajalt võib osutada keeruliseks.

No seal on niimoodi, et kui sa tööle lähed, siis algabki Sinu tööpäev, siis, kui sa jala auto ukse vahelt maha paned ja sinu tööpäev lõpeb siis, kui sa istud autosse ja kui sa enam telefonikõnesid vastu ei võta, sest mõni võib ka jooksu panna või ära minna või midagi võib veel õhtul ka tulla, et noh, loomulikult saab selle peale ka reageerima. Aga ütleme, et tegelikult kõik see vahepealne aeg on tööaeg. Ka lõuna on tööaeg. (õpetaja Anu)

Uuritavad tõid välja ka selle, et nad on teadlikud, kui keerulistest peredest mõned nende õpilased pärit on ja seega suureneb nende vastutus veelgi, sest osaliselt tuntakse ennast ka kodu ja vanemate asendajana. Vahel tuleb õpetada õpilastele, kuidas ennast pesta ja mille jaoks on olulised puhtad riided.

Sest kümme või üksteist nädalat jutti olla tööl, tegeleda nende laste probleemidega päevast päeva, selles töös ei ole ainult õpetaja rollis vaid asendab ka lapsevanemat: õpilane võib-olla ei teagi, mis asi on puhas voodipesu või mis asi on tekikott või mida teha padjapiiuriga. (õpetaja Alo)

Kokkuvõtvalt saab öelda, et õpetaja puutub igapäevaselt kokku erinevate olukordadega, mis toob õpetaja jaoks kaasa stressi ja ohu läbi põleda. Olukorrad, mida tuleb lahendada, on seotud õpilastega nii emotsionaalselt kui füüsiliselt. Vahel tekib olukordi, kus õpetaja peab sekkuma füüsiliselt, kaitstes teisi õpilasi ja ennast. Samas ei tohi õpetaja välja näidata oma sisemist pinget. Uuritavate sõnul teeb õpetaja töö aegajalt keeruliseks ka suhtlus lastevanematega, kes ei ole valmis koostööks, ja see toob taas kaasa õpetajale pideva stressi. Uurimuses osalenud erivajadustega laste õpetajate sõnul on liiga suur igapäevane vastutus õpilaste heaolu eest üheks peamiseks stressi põhjuseks. Püüdes toime tulla igapäevaste keeruliste olukordadega ja sellega kaasnevate pikkade tööpäevadega, kus õpetaja on pandud lapsevanema rolli panebki õpetajad pideva pinge alla.

3.2 Õpetajate poolt kasutatavad meetodid tööstressi ennetamiseks ja sellega toimetulekuks

Lähtudes teisest uurimisküsimusest, milleks oli „Missuguseid meetodeid kasutavad erivajadustega õpilasi õpetavad õpetajad endi sõnul tööstressi ennetamiseks ja sellega

toimetulekuks?“ andmete analüüsil tekkis neli kategooriat: 1) Suhtlus kolleegidega, 2) Perekonna ja lähedaste toetus, 3) Hobidega tegelemine, 4) Üldine positiivne hoiak erivajadustega laste õpetamisse.

Uurimuses osalenud õpetajad kirjeldasid tööstressi ennetamiseks ja sellega toimetulekuks kasutatavaid meetodeid seostatuna samade võtetega, mida kasutatakse ennetamiseks, aitavad toime tulla ka tööstressi kogedes. Seega saab öelda, et seostatuna toodi välja, et samad meetodid, mida kasutatakse tööstressi ennetamiseks on kasutusel ka toimetuleku puhul.

3.2.1 Suhtlus kolleegidega

Üheks olulisemaks meetodiks tööstressi ennetamiseks ja sellega toimetulekuks oli õpetajate arvates suhtlus kolleegidega. Uuritavate sõnul on erivajadustega laste õpetamisel suur osa meeskonnatööl. Uurimuses osalejate jaoks on meeskond see, kellele saab alati toetuda, küsides nende arvamust olulistest küsimustes. Tänu kollektiivi toetusele ja omavahelisele huumorile on ka õpetajad motiveeritud tööle tulema. Toodi välja, et meeskond toetab ka oma uusi õpetajaid, kes on alles tööle asunud. Igapäevaselt juhtub erinevaid keerukaid olukordi, mille puhul on väga vajalik kolleegi moraalne ja ka vahel füüsiline tugi. Uuritavate sõnul on tähtis suhtlus kolleegidega vahetunni ajal.

Et üks asi ongi see, et avatus, me suhtleme omavahel, me räägime, kui meil on mure. Kui keegi on midagi teinud valesti, me arutleme, et miks see nii juhtus, miks saab teistmoodi teha. Ja kui tuleb meie kollektiivi uus töötaja, siis samamoodi, juhendame, õpetame teda, et vältida seda stressi nii palju, kui võimalik (õpetaja Alo).

Vahel on hea, kui kolleegid mõistaksid, et õpetaja vajab nii öelda oma aega. Uuritavate sõnul on oluline tööstressi ennetamiseks võtta kasvõi kümme minutit vahetunnist enese rahustamiseks. Oluline on suuta viia oma mõtted hetkeks mujale ja samas see hõlbustab tundi minnes keskendumist oma õpilastele. Samas, teades oma õpilaste tausta ja nende võimeid, tuleb õpetajate sõnul võtta neid sellistena, nagu nad on.

Ma proovin ikkagi, kui on vahetund, siis et õpilased läheksid klassist välja ja minul oleks ka see kümme minutit pausi, et ma saaksin mõelda, mida me edasi teeme ja ma saaksin ka oma mõtteid mõelda. (õpetaja Anu)

Kolleegidega suhtlemisel peeti tööstressi ennetamise ja sellega toimetuleku puhul oluliseks varasemaid kokkuleppeid kolleegidega. Kirjeldati, et on kokku lepitud, kuidas keerukate olukordade puhul õpetajad üksteist abistavad ja teavad, kuidas antud olukorras reageerida.

Meil on kokkulepe töökaaslasega, et kui temal on närvilisem periood, mitte närvilisem selline, et no õpilane on kohe selline, et ta otsib nagu kas mingit sellist meeletut tähelepanu siis, ja ma näen, et mu kolleeg on nagu kuidagi väsinud või vajaks nagu

tuge, siis mina olen see, kes läheb ja ütleb, räägib selle õpilasega ja nii et see asi laheneb ära (õpetaja Kai).

Uurimuses osalenud õpetajad tõid välja, et tööstressi ennetamise ja sellega toimetuleku puhul on oluline ka kolleegidevaheliste erimeelsuste lahendamine. Õpetajate poolt toodi välja vajadus omavaheliste erimeelsuste koheseks lahendamiseks. Leiti, et on raske töötada, kui kolleegide vahel on erimeelsused.

Juhul kui tekib mingi probleem, juba varakult siis lahti rääkida ja mitte lasta seda nagu hakata seal koguma või kerima, nii et lõpuks on see mingi suur lumepall. Oluline on probleemid omavahel ära lahendada (õpetaja Mae).

Uurimusest selgus, et õpetajatele on oluline kolleegide vaheline üksteise toetamine läbi omavahelise huumori. Sellisel viisil üldise pinge maandamine annab õpetajatele ühtekuuluvustunde ja teadmise, et keegi pole ükski.

Meie töö juures on ikkagi kõige suurem pingemaandaja see, et kollektiivis on kõik ühtemoodi huumorimeelega. See on nagu üksteise toetamine ja just need naljad aitavad pingeid maandada (õpetaja Eda).

Uuritavate sõnul on väga oluliseks aspektiks meeskonna töö toimimisel ühisüritustel käimine. Juhtkonna poolt välja pakutavad motivatsiooni koolitused või siis ühised teatri külastused. Ühisüritused aitavad kaasa meeskonna tunde tekkimisele.

No ikka igasugused motivatsiooniprogrammid, näiteks, et töötajad viiakse kas ERMi või kusagile koos, sa saadki vaheldust, et mitte ei ole ainult see töö ja õpilased, vaid ongi, et kusagile mujale ka saab minna. Väga toredad on kaks korda aastas ühised teatri külastused. (õpetaja Anu)

3.2.2 Perekonna ja lähedaste toetus

Uurimuses osalenud õpetajad tõid välja, et õpetaja töös on stressirohkemal perioodil olulisel kohal perekonna ja lähedaste toetus. Selgus, et tahes või tahtmata tekib olukordi kui tööil tekkinud pinged viiakse endaga koju. Õpetajate sõnul on samas hea kellegi lähedase inimesega neid probleeme arutada ja enda jaoks lahendused leida. Kirjeldati, et abikaasa või elukaaslasega arutatakse tööpäeval esile kerkinud probleeme ja olukordi. Oluliseks peeti ka seda, et pereliikmed kuulavad ja avaldavad oma arvamust. See aitab sisemisi pingeid maandada. Samas üritatakse oma abikaasa ja lastega koos olles tööalased probleemid unustada.

Kui ma tahan ennast töömuredest välja lülitada aitab mind ujumine, õues jalutamine ja millest on hästi palju tuge, on tegelikult ka perekond ja vanavanematega suhtlemine, sugulastega suhtlemine ja oma sõpruskonnaga suhtlemine. (õpetaja Mae)

Uuritavate sõnul on väga oluline võimalus veeta aega oma perega väljaspool kodu. Seetõttu väärtustatakse ühiselt veedetud aega, käies koos loomaaias, kinos, spaas või lihtsalt looduses matkamas. See võimaldab õpetajate sõnul ennast tööelust nii öelda välja lülitada.

Kusagile teise keskkonda üldse näiteks minnakse kusagile spaasse ja näiteks ööbida seal veel kusagile mujale. Et teinekord ei olegi see kodu ka see koht, kus ennast välja lülitad, ongi kuskil mingi teine keskkond. (õpetaja Kai)

Kirjeldati ka olukordi, kus tööst väljalülitumine ei õnnestu. Seejuures väärtustati aga perekonna mõistvat suhtumist ja seda, et pereliikmed annavad aega oma mõtetega olemiseks.

Hea oleks nädalavahetustel mõelda kaasa oma pere tegemistele mitte siis piinelda selle kooli stressi kallal, see on ainus, aga igakord see ei ole õnnestunud sada protsenti. (õpetaja Alo).

3.2.3 Hobidega tegelemine

Antud uurimusest selgus, et õpetajad peavad oluliseks tööstressi ennetamiseks ja ka sellega toimetulekuks aega iseenda jaoks. Õpetajate sõnul ei ole palju vahel vaja, et tunda ennast taas inimesena piisab vahel juuksuri külastusest või siis lihtsalt üksi metsa jalutama minekust.

Minu puhul toimib kõige paremini see kui ma võtan oma koera, panen jalga kummikud ja lähen metsa. Olles looduses mu mõtted lähevad mujale ja ma tunnen ennast rahulikumana. (õpetaja Tea)

Uurimuses osalenud õpetajad kirjeldasid, et heaks võimaluseks tööstressi ennetamisel ja sellega toimetulekul on väljaspool töö aega hobidega tegelemine. Uuritavate õpetajate jaoks olid stressi maandamisel olulisel kohal taimekasvatusega tegelemine, spordiga tegelemine, perega reisimine, teatri ja kino külastus ja võimalusel pere ning sõpradega looduses viibimine.

Teine asi on sellised hobid, üks hobi on lihtsalt võtta mootorsaage, minna loodusesse ja nautida looduse vaikust teha tööd, füüsilist, et vaimsed mõtted saaks eemale peletatud. (õpetaja Alo)

Uuritavate õpetajate sõnul tegeldakse ka spordiga võimaluse korral. Sportimine tagab samuti hea enesetunde ja mõtted saab viia mujale. Sportimiseks on kõige paremad võimalused nädala vahetusel, kuna tööpäeviti selleks aega napib.

Et noh, selleks jalutad natukene või, või ütleme, varasema aasta pole siin kogu aeg trennis, nii et see on see koht, kus sa saad enda nagu välja elada. (õpetaja Mae)

Samuti töid uuritavad välja üheks stressi maandamise võimaluse tegelemise aianduse ja taimekasvatusega. Kui käed mulda panna, siis see justkui otseselt maandab ja enesetunne paraneb.

Kevadeti veedan palju aeda aias, tegelemine lillede, puude ja põõsastega annab mulle sisemise rahutunde. (õpetaja Kai)

3.2.4 Üldine positiivne hoiak erivajadustega laste õpetamise suhtes

Uurimuses osalenud õpetajad leidsid, et oluline tööstressi ennetamise ja sellega toimetuleku tegur on õpetaja enda üldine positiivne hoiak/suhtumine erivajadustega laste õpetamisse. Toodi välja, et erivajadustega on oluline hingest tahta seda tööd teha. Õpetajate sõnul tuleks leida igas päevas midagi head, kuigi vahel on see raske, samas peab uskuma, et iga laps on õpetatav. Uuritavate sõnul peab alati hoidma meeles, et diagnoos mõjutab lapse käitumist ja suhtlust. See teadmine aitab õpetajal last paremini mõista.

Keerulised olukorrad jagunevad kergeteks ja väga rasketeks. Väga raskeid olukordi tänases seisus tuleb vähe, et aasta tagasi oli neid rohkem. Need õpilased, kellega on olnud need on siis saanud õnneks siis pikka-pikka töö käigus õigesse kohta, ehk siis ravile kuhugile need on ikka tõelised psüühilised haiged lapsed. Aga tunnis üldiselt, et selliseid olukordi tekib vähe. (õpetaja Alo)

Isiklikul tasandil on kindlasti oluliseks aspektiks aastate pikkune kogemus töötades erivajadustega lastega. Läbi aastate pikkuse kogemuste suudavad õpetajad leppida nende laste olukordadega just nii nagu see hetkel on. Õpetajad tõid välja tõsiasja, et ei tohi tekkida sisemist haletsust nende laste suhtes. Juhul, kui hakkad neid haletsema, tekib veel suurem stress ja siis enam sellega ise toime ei tule. Oluline võtta neid lapsi sellistena, nagu nad on ja rõõmustada koos nendega nende edusammude üle.

Aga aastatega olen õppinud seda, et ma ei lase endale seda, seda haletsuse tunnet sisse, et ma ei võta seda isiklikult. Ma pean seda paksu nahka kasvatama. (õpetaja Tea)

Esmaseks positiivseks tagasiside andjaks on õpilased ise. Rõõmu tuleks tunda igast saavutusest, mida õpilased saavutavad, on see siis spordivõistlustel mõni esikoht või kutsevõistlustelt esikolmikusse saamine. Samas on ka õpetajale positiivseks motivatsiooniks otsene tagasiside õpilaselt, kui õpilane tänab põneva tunni eest.

Ma arvan, see ongi hea ja positiivne tagasiside kui õpilane tuleb järgmine tund tundi ja tal on see õpitud asi eelmisest tunnist, kõik meeles (õpetaja Kai).

Õpetaja töös on olulisel kohal enese täiendamine ja erinevatel erialakoolitustel käimine. Koolitustel on võimalus kohtuda kolleegidega teistest koolidest, saada uusi teadmisi ja kuulata teiste kogemusi antud erialal. Uurimuse tulemusel selgus, et õpetajatele on positiivseks motivatsiooniks oma koolist väljaspool käimine, kohtumine uute inimestega ja uurimine, milliseid meetodeid teistes koolis kasutatakse.

Ja võib-olla ka see, et käia koolitustel täiendkoolitustel, et end kursis hoida uute suundadega, ohutute vahenditega ja kohtuda ka teiste koolide kolleegidega. Et saada kinnitust, et me nagu ajame õiget asja, olla kursis uute suundadega ja nii edasi (õpetaja Eda).

Kokkuvõtvalt saab öelda, et uurimuses osalenud erivajadustega laste õpetajate sõnul on suur osa meeskonnatööl. Tänu kolleegide toetusele ja omavahelisele huumorile saadakse üle ka kõige keerukamatest olukordadest. Uuritavate sõnul on oluline vajadusel alati leida aega iseenda jaoks, et endas selgusele jõuda. Suurt toetust pakuvad õpetajatele nende perekond, kellega koos aeg ajalt tööalaseid muresid arutada või lihtsalt koos lõõgastuda ja mõtted mujale viia. Õpetajate sõnul on suureks abiks tööstressi ennetamisel ja stressiga toimetulekul ka hobidega tegelemine, mis aitab samuti mõtted tööst eemale viia. Õpetajatele suureks abiks on ka väljaspool kooli toimuvad motiveerivad koolitused ja kindlasti soov teha tööd erivajadustega lastega. Lähtuvalt uurimusküsimusest selgus, et tööstressiga on võimalik toime tulla, on võimalik seda ka ennetada ja enesega toimetuleku kaudu on võimalik ennetada ka läbipõlemist.

3.3 Läbipõlemise ennetamise võimalused

Lähtudes kolmandast uurimusküsimusest, milleks oli „Missuguseid võimalusi tuuakse välja läbipõlemise ennetamiseks/vältimiseks?“, tekkis andmete analüüsil kaks suuremat teemade valdkonda: 1) enesekontroll keerukates olukordades, 2) läbi koostöö läbipõlemise ennetamine. Antud uurimuses tõid õpetajad välja, et kõik tööstressi ennetamise viisid ja tööstressiga toimetulekuvõisid toimivadki laiemalt läbipõlemise ennetajana.

3.3.1 Enesekontroll keerukates olukordades

Uuritavate sõnul on väga oluline läbipõlemise ennetamisel enesekontroll keerukates olukordades. Koolipäeval võivad tekkida aeg-ajalt olukorrad, kus õpetaja kannatus pannakse proovile. Kirjeldati, et igapäevases koolielus tuleb näiteks lahendada olukordi seoses õpilase kontrollimatu käitumisega, kaklustega, kooli vara lõhkumistega, õpilase vaimse ja füüsilise tervisega seotud probleemid. Sellises olukorras on oluline, et õpetaja suudaks ennast teadlikult kontrollida.

Sa tunnend, et vot nii, et nüüd käib plahvatus, tõmbad korra tagasi. Või loed kasvõi kümneni ukse taga, siis tuled tagasi. (õpetaja Kai)

Uuritavad tõid välja, et keerukate olukordade ennetamisel ja nendega toimetulekul on oluline õpetaja läbimõeldud tegutsemine nii õppetööd kavandades kui ka õppetöö läbiviimisel.

Näiteks kirjeldati, kuidas läbi erinevate meetodikate kasutamise on õpetajatel võimalik luua õpilastega usaldusväärne side. Oluline on luua õpilastega kontakt, läbi mille on võimalik neid motiveerida erinevaid tegevusi ja ülesandeid lahendama.

Õpetaja peab alati teadma, mis tema tahab. Aga, aga ta ei tohi, ta ei tohi seda serveerida niimoodi, et see on õpetaja mõte, vaid see on õpilase mõte. Sest siis toimub see asi palju paremini. Aga õpetaja peab alati teadma eesmärki, kuhu ta tahab välja jõuda õpilastega. See ongi kõige olulisem. (õpetaja Kai)

Töötades erivajadustega lastega, on uuritavate sõnul oluline püüda näha oma töö positiivset poolt. Uuritavate sõnul tuleks leida igas päevas midagi head. Juba see, kui oled suutnud õpilast edasi arendada ja ta tuleb toime eluks vajalike elementaarsete toimetustega, on positiivsuse näitaja.

Ma võtan nüüd enda seisukohast, kui ma tean, et ma (õpilase võimete lagi) lagi on kusagil. Et siis ma ei unista sellest niimoodi üle ja, ja ongi niimoodi ja kinnistanud seda, mida ta on saavutanud ja vaatan ja rõõmustan selle üle mida ta on saavutanud. Kuna minu klassiõpilased ongi toimetulekuklassi õpilased ja nimetus ütleb, et ta tuleks nagu elus toime iseendaga. (Õpetaja Eda)

3.3.2 Läbi koostöö läbipõlemise ennetamine

Antud uurimuses toodi läbipõlemise ennetamise meetodina välja, sarnaselt tööstressi ennetamise võimalusega, läbi koostöö läbipõlemise ennetamist. Uuritavad kirjeldasid erinevat liiki koostööd: lapsevanematega, kolleegidega, juhtkonnaga ja koostöö õpilastega.

Koostöö lastevanematega annab õpetajale palju, eelkõige tuge lapse mõistmisel erinevates olukordades. Koostöös lastevanemate või vastutava isikuga saab õpetaja teada ka lapse tervislikust olukorrast. Mida põhjalikum on teadmine, seda lihtsam on uuritavate sõnul last mõista ja teda toetada. See aga omakorda annab õpetajale enesekindlust ja läbimõeldud tegutsemine vähendab ka tööstressi ja sellega seotud läbipõlemist.

Iga päev toob kaasa õpetajale erinevaid olukordi, mida tuleb lahendada läbipõlemise ennetamiseks. Uuritavate sõnul ei ole õpetaja kunagi probleemide lahendamisel üksi, alati saab pöörduda kolleegide poole, lapsevanemate poole, kes saaks aidata. Selgitati, et koostöö kooli medõega on samuti vajalik, kuna lapsed viibivad viis päeva nädalas koolis ja vältimatut arsti abi on ikka vaja, õpilastele kasvõi esmase esmaabi andmise puhul.

Oleneb kõik sellest situatsioonist, mida lahendada tuleb mõnikord on vaja kaasata lapsevanemaid, mõnikord kolleege, mõnikord teisi õpilasi, mõnikord kooliõde, mõnikord tugiisikuid, mõnikord töötukassat, mõnikord juhtkonda. (õpetaja Tea)

Üheks oluliseks abiks õpetajate sõnul on veel tugiisikud ja abiõpetajad. Tugiisik tegeleb ühe konkreetse füüsilise puudega õpilasega tunnis, abistades teda kirjutamisel ja muudes tegevustes. Abiõpetaja roll õpetaja abistamises on tunduvalt suurem, kuna tema abistab klassis kõiki õpilasi, kes seda vajavad, vajadusel töötades üks ühele. Tänu konkreetsele toele tunnis on õpetajal vähem stressi ja ohtu läbi põleda.

Ma arvan, et ma ei jõuaks olla seal kella poole neljani niimoodi anda endast. Nii, palju, et õpilane saab selleni, milleks ta võimeline on parasjagu. Sest kui ühe lapse juures peabki istuma. Sellest on vähe kasu, kui ma mitme vahel käin tema siis see aeg ootab lihtsalt ainult viisteist minutit temaga saan tegeleda, kui abiõpetaja on kõrval, siis ta saab ikkagi täistunni. (õpetaja Eda)

Juhul kui õpetajal pole piisavalt kogemusi teatud olukordade lahendamisel, siis uuritavad tõid taas välja olulise faktorina kolleegide toe. Koostöös toetavate kolleegidega on õpetajal lihtsam lahendada keerukaid olukordi. Küsides nõu ja abi, väldib õpetaja pikaajalist stressi ning õpetajal on vähem ohtu läbi põleda.

Oluline on kolleegide toetust, kuulata, mida vanemad kolleegid juba, kes on varem töötanud nende mõtteid kuulata ja nendelt abi küsida, kui vaja suhtuda igasse õpilase, kui eraldi isiksusse vajadus arvestada ja neil kõigil on omad vajadused ja nad kõik on omamoodi toredad ja tublid. (õpetaja Mae)

Uuritavate sõnul piisab vahel lihtsalt sellest, kui kolleeg ta ära kuulab ja õpetaja saab ennast nii öelda tühjaks rääkida.

Oluline on, et me ühiselt räägime, kui me omavahel räägime, üksteist toetame või kuidagi toetame, loovutad see on imelik sõna, aga tegelikult kuulad ära ja püüad olla tema poolt nii palju kui saab. (õpetaja Kai)

Samas kolleegide tugi ja ühised naljad on uuritavate sõnul igapäevases koolielus asendamatud. Läbi ühiselt veedetud vahetunni saab arutada muresid, kuid samal ajal püütakse erinevate naljade abil kolleegide tuju tõsta. Tänu vahetunnis saadud positiivsele emotsioonile suudab õpetaja taas keskenduda oma uuele tunnile ja hetkeks mure unustada.

Aga nagu ma ütlen, et läbipõlemise vastu on alati hea huumor. Ma arvan, et kui meie kollektiivis kaoks vahetunnil ära huumor, siis me kärssame kõik varsti läbi. Et see huumor, see üksteise naljad, mida visatakse. Et kui seda ei ole, siis, siis on väga raske töötada ja samamoodi kollektiivis peab olema üksteise mõistmine. (õpetaja Alo)

Tugevaks toetuseks on uuritavate sõnul nende jaoks ka juhtkonnapoolne tugi seoses õpetajate läbipõlemise ennetamisega. Juhul kui vaja lahendada mõni keerukam olukord, on alati kooli juhtkond oma nõu ja jõuga abiks. Uurimuses osalenud õpetajad selgitasid, et nende juhtkond püüab ennetada oma kollektiivis õpetaja läbipõlemist, pakkudes kaasaegseid töötingimusi ja erinevaid koolitusi majas ning väljaspool maja. Uuritavate sõnul on erivajadustega töötavatele

õpetajatele koolitusi võrdlemisi vähe, kuid juhtkond soosib alati erinevatel koolitustel käimist. Iseenda jaoks toetavamaks on psühholoogilised koolitused, mis annavad õpetajale teadmisi toimetulekuks iseendaga ja keerukate olukordadega igapäevaelus. Uurimusest selgus, et õpetajate jaoks on olulised erialased koolitused. Sealt saadakse uusi teadmisi ja kohtutakse sama ala inimestega, kellega saab rääkida erinevatest kogemustest. Sealt tulevad õpetajad tagasi uute teadmistega, mida annavad edasi ka oma kolleegidele.

Koolis on meil väga korralikud keskkond, ka igasugused IT võimalused, hea valgustus ja hea on kõike saab teha, et, et digitahvliid ja, ja kõik võimalused on tegelikult olemas ka puhkepause teha, kui on vahetund. Ühised väljasõidud mõnikord koos kolleegidega, sisse ostetud täiendkoolitused tegelikult, põhiliselt ma arvan. (õpetaja Eda)

Üheks võimaluseks on uuritavate sõnul õpetaja läbipõlemise ennetamisel pakkuda võimalust erivajadustega lastel mõne lihtsama probleemse olukorra puhul ise lahendus leida. See annab ka noorele tunde, et teda kuulatakse ja samas tugevdab see usalduslikku sidet õpilase ja õpetaja vahel. Kui õpetajal on õpilasega usaldussuhe, siis on õppe-ja kasvatustööd lihtsam läbi viia, mis omakorda aitab kaasa tööstressi ja läbipõlemise ennetamisele.

Proovime mõnikord koos õpilastega lahendust leida. Kõik oleneb sellest probleemist, mis on vaja lahendada. Oluline on, et õpilased tunneksid, et nende arvamust kuulatakse ja ise samamoodi otsiksid lahendusi ning ühise arutelu käigus leiame lahendused. (õpetaja Anu)

Kokkuvõtvalt saab öelda, et uurimuses osalenud erivajadustega laste õpetajate sõnul on läbipõlemise ennetamisel oluline säilitada enesekontroll keerulistes olukordades. Õpetaja peab suutma suruda alla oma tunded ning tegutsema läbimõeldult nii õppetöö kavandamisel kui ka läbiviimisel. Läbipõlemise ennetamiseks on uuritavate sõnul oluline näha igas päevas midagi positiivset. Juhul kui ei tule probleemidega toime, pöörduakse kolleegide poole, kes toetavad ja aitavad nende lahendamisel.

4 Arutelu

Uurimuse eesmärgiks oli välja selgitada, mis põhjustab erivajadustega laste õpetajate jaoks tööstressi ja läbipõlemist ja milliseid meetodeid kasutavad erivajadustega lastega töötavad õpetajad endi sõnul tööstressiga toimetulekuks ja läbipõlemise vältimiseks.

Oma igapäeva elus inimene kannatab suuremal või vähemal määral stressi all. Stressi võivad põhjustada pinged tööl ja isiklikus elus. Pideva stressi tulemuseks on madal enesehinnang, mis viib töövõime languseni ja võib lõppeda läbipõlemisega. Üheks stressirohkemaks ametiks on ka õpetaja amet. Õpetaja toimetulekuvalmidus on pidevalt

kõrgendatud pingeseisundis ja selle on oht läbi põleda (Käesel, 2014). Seetõttu on antud uurimuses keskendunud õpetaja tööstressile ja läbipõlemisele, rõhuasetusega erivajadustega lastega töötavate õpetajate arvamustel tööstressist ja läbipõlemisest. Järgnevalt arutletakse uurimisküsimuste kaupa mõnede uurimistulemuste üle.

Lähtudes uurimistöö esimesest uurimisküsimusest „Missugused on erivajadustega õpilasi õpetavate õpetajate arvates tööstressi tekitavad ja läbipõlemiseni viivad tegurid?“ töid uuritavad välja tööstressi tekitava ja läbipõlemiseni viiva tegurina keerulised juhtumid. Keerulised juhtumid, millega õpetajad peavad igapäevaselt kokku puutuma, tekitavad õpetajatele tööstressi. Samale järeldusele jõudis ka Käesel (2014), tuues välja, et pidevatele keerukatele olukordadele lahenduste otsimine tekitab närvipinget.

Tulemused näitasid, et üheks tööstressi ja läbipõlemist põhjustavaks teguriks on keerulised olukorrad lapsevanematega. Uuritavad nimetasid, et suheldes lastevanematega on paljud neist mõistvad ja koostööaltid, kuid on ka neid, kellega on pidevalt probleeme. Uurimusest selgus, et vahel tekib olukordasid, kui vanem ei suuda leppida oma lapse erivajadusega, ja sellised olukorrad toovad õpetajale kaasa pidevat stressi. Samale järeldusele jõudis ka Juul (2014): kui vanem ei saa oma lapsega hakkama, on lihtsam panustada kooli peale. Bakalaureusetöö autor jagab Häidkind ja Kuusik (2009) soovitus, mille kohaselt ei jäägi sellistes olukordades õpetajal muud üle, kui püüda selgitada vanemale positiivses võtmes ning lihtsasti sõnastatult, mis oleks parem lapsele ja kuidas saaksid õpetaja koos lapsevanemaga ühiselt last aidata. Üheks lahenduseks võiks bakalaureusetöö autori arvates olla ka see, et kool tegeleks sihipäraselt kooli-lapsevanema koostöö arendamisega. Näiteks saab korraldada lastevanematele nn avatud uste päevi, kus on lastevanematel võimalik näha, mis koolis toimub ja kuidas seal tema lapsega tegeldakse. Läbi tihedama ja usaldusväärsema koostöö lastevanematega võiks vähendada ka õpetaja igapäevane tööstress.

Uuritavad töid välja, et üheks stressi allikaks ja läbipõlemiseni viivaks teguriks on pikad tööpäevad. Eelpool mainituga seonduvalt tõi välja ka Lister (2012) psüühilise stressori all õpetajate suure paberitöö mahu, palju nõudmisi ja vastutuse. Käesolevas uuringus osalejad töid välja pikkade tööpäevade all õpetamisega otseselt mitte seonduvate dokumentide täitmise, tundide ettevalmistamise ja muude eluliste probleemide lahenduste otsimise, mistõttu tööpäevad venivad pikaks, tuues õpetajale kaasa väsimuse, stressi ja ohu läbipõlemisele. Ka Suur (2010) toob välja, et erivajadustega lastega töötaval õpetajal tuleb läheneda igale õpilasele individuaalselt ja seega on töö väga ajamahukas. Üheks võimaluseks, kuidas õpetajate töökoormust vähendada oleks töö autori arvates see, et tundide

ettevalmistamisel võiks õpetaja võimaluse korral, näiteks käelise tegevuse ettevalmistamisse, kaasata ka õpetaja abi, kes aitaks õppematerjali ettevalmistamisel.

Kooli juhtkond saaks õpetaja stressi leevendamisele kaasa aidata näiteks kriitiliselt üle vaadates erinevate paberite/dokumentide täitmise vajaduse. Õpetajale võiks toetav ja tööstressi vähendav ning läbipõlemist ennetav olla ka ühisürituste korraldamine, näiteks töötajate spordipäevad või ühised teatri külastused. Autor leiab, et tööpäev võib olla küll pikk, aga kui õpetajad tuua korraks teise keskkonda, välja oma rutiinist, siis mõjub see positiivselt nii kolleegidevahelistele suhetele kui ka sealtkaudu õpilaste heaolule.

Lisaks eelpool mainitud stressi tekitavatele teguritele tõid õpetajad välja veel teadmatuse tuleviku ees. Teadmatuse all peeti silmas praegust haridusreformi jõulist suunitlust kaasavale haridusele. Uurimuses osalenud õpetajate jaoks võib see kaasa tuua võimaliku töökoha kaotuse seoses erivajadustega laste kooli sulgemisega või vajaduse tööle asuda kodukohast kaugemal asuvasse teise kooli. Samas tundsid õpetajad muret oma praeguste õpilaste pärast, kes on harjunud olema kindlas ja turvalises keskkonnas. Ka varasemates uurimustest nt. Lehtpuu (2014), Käesel (2014) on leitud, et keskkonna muutus tekitab stressi nii lastes kui õpetajates. Autori hinnangul on oluline, et valdkonnas töötavad õpetajad oleksid neid puudutavatest poliitilistest otsustest võimalikult varakult informeeritud ja samuti on tähtis, et õpetajatel oleks võimalus oma arvamus selles küsimuses avalikult välja öelda. Kindlasti toetavad selle saavutamist otsustajate külastused koolides. Iga uue haridusmuudatuse võimalikud mõjud peaks olema eelnevalt põhjalikult ja teaduspõhiselt läbiuuritud. Selliselt toimides saab vähendada ka õpetajate stressi.

Ühe põhjusena, mida uuritavad tõid välja oma töös stressi tekkimisel, oli suur vastutus erivajadustega õpilase arengu toetamise ees. Uurimuses osalenud õpetajate koolides elavad õpilased enamasti ühiselamus ja vastutus õpilaste ees lasub õpetajal viis päeva nädalas. Seetõttu peab õpetaja vahel täitma ka lapsevanema rolli. Antud olukorras oleks taas õpetajatel lihtsam abiõpetajate osakaalu suurendamine õpetaja igapäevatöö juures. Abiõpetajad saaksid toetada ja aidata erivajadustega laste õpetajaid nii õpetamisel kui ka kasvatamise protsessis laiemalt. Abiõpetajate olemasolu vajalikkuse õpetajate igapäeva töös tõid välja ka Klaar jt (2007) ja Kukk (2007). Seega leiab bakalaureusetöö autor, et tugipersonali suurendamine hariduslike erivajadustega õpilastega tegelevas õppeasutuses annaks õpetajale suurema toe ja vähendaks seeläbi ka stressi. Kuivõrd see aga rahastaja vaatenurgast võimalik on või teisalt ka see, kas tööturul on sobiliku ettevalmistusega inimesi, on eraldi mõttekoht.

Teise uurimusküsimuse puhul „Millised on õpetajate poolt kasutatavad meetodid tööstressi ennetamiseks ja sellega toimetulekuks?“ tõid uuritavad välja suhtluse kolleegidega,

perekonna ja lähedaste toetuse, hobidega tegelemise, üldise positiivse hoiaku erivajadustega laste õpetamisesse.

Uurimusest selgus, et uuritavate jaoks töötades kollektiivis on alati olulisel kohal suhtlus kolleegidega. Töötades erivajadustega lastega on meeskonnatööl suur osa. Läbi kolleegide toetuse suudab õpetaja lahendada erinevad probleemid. Ka töö autor leiab, et läbi vastastikuse mõistmise ja aeg ajalt omavaheliste probleemide selgeks rääkimisele suudetakse paremini stressi ennetada.

Autor leiab, et iga inimene peaks leidma võimaluse eneses hetkelise stressi maandamiseks, on see siis kellegagi rääkimine või korraks üksinda olemine. Üheks levinumateks stressi ennetamise viisiks oli õpetajate puhul võimalus veeta aega oma pere ja lähedastega ning hobidega tegelemine. Ka Selenthal (2002) on leidnud, et tööst tulenevat psühholoogilist pinget saab leevendada erinevate muude tööga mitte seotud tegevuste tegemisel.

Uurimuse tulemused näitasid, et pere ja lähedased pakuvad õpetajale tuge tööstressiga toimetulekul vahel lihtsalt kuulates muresid või pakkudes aega ajalt omapoolseid lahendusi. Samas on töö autori arvates oluline, et õpetajal oleks võimalus tööga seotud murekohti tööga seotud inimestega arutada, sest õpetaja ülemäärane tööstress võib hakata mõjutama ka peresuhteid. Kuna erivajadustega õpetaja töö on nõudlik nii vaimselt, kui vahel ka füüsiliselt, siis peaks õpetajatel olema võimalus külastada regulaarselt koolipsühholoogi või saada eraldi nõustamist.

Uurimusest selgus, et üheks tööstressi ja läbipõlemise ennetamises oluliseks teguriks on õpetaja üldine positiivne hoiak erivajadustega laste õpetamise suhtes. Samal arvamusel oli ka Käesel (2014), tuues välja, et läbi positiivse hoiaku, oma baasteadmiste, julguse, enesekindluse ja oskuste tuleb õpetaja oma tööga toime. Autori arvates on erivajadustega laste puhul (nagu tegelikult ka kõikide laste puhul) oluline näha, et iga laps on õpetatav vastavalt tema lähima arengu tsoonile ehk vastavalt tema hetke võimetele. Erivajadustega laste õpetamisel tuleb liikuda väikeste sammudega edasi. Läbi selle arusaama ei tekita õpetaja endale liigset stressi.

Kolmanda uurimuse küsimuse puhul: „Missuguseid võimalusi tuuakse välja läbipõlemise ennetamiseks/vältimiseks?“ eristus õpetajate intervjuudest kaks kategooriat, milleks olid enesekontroll keerukates olukordades ja läbi koostöö läbipõlemise ennetamine. Uurimuses osalenud õpetajate sõnul peab õpetaja suutma enesekontrolli säilitada keerulistes olukordades. Igapäevased juhtumid koolis võivad lõpuks õpetaja endast välja viia, kuid laste

juuresolekul peab õpetaja oma negatiivseid emotsioone tagasi hoidma. Samale arvamusele jõudis ka Käesel (2014), et õpetaja peab ise teadlikult oma stressi juhtima.

Koostöö osa õpetaja töös on kõige olulisem, sest koostöö erinevate tugisüsteemidega toetab ja hõlbustab õpetaja igapäevatööd. Esmasteks, kellega õpetajal on oluline sujuv koostöö, on õpilased, kellega igapäevaselt töötatakse. Läbi vastastikkuse üksteise mõistmise on õpetajal lihtsam oma tööd teha. Koostöös lastevanematega suudab õpetaja tõlgendada õpilase mõningat käitumist paremini ja saab ka paremini infot lapse tervisliku seisundi kohta. Seega on tulemused heas kooskõlas Häidkind ja Kuusik (2009) kirjutatuga, kus toodi välja, et lapsevanema ebakindluse ja hirmudega on oluline tegeleda ja lapsevanemat igakülgselt toetada.

Antud uurimuse tulemused näitasid, et õpetaja igapäevane töö on stressirohke. Töötades erivajadustega lastega peab õpetaja tahtma seda tööd teha. Probleemide tekkimisel pöörduakse kolleegide poole, küsides julgelt nõu ja tuge. Probleemidel ei tohi lasta kuhjuda ja muresid ei tohi endas kanda. Oluline on oma mured välja rääkida kas siis kolleegile, pereliikmele või lähedasele. Ka Jürisoo (2004) on leidnud, et pideva stressi all kannatamine kurnab inimest ja tulemuseks on endaga ja teistega konfliktis olemine ning läbi selle kannatavad kõik. Seega on autori hinnangul oluline, et töökohal oleks sedavõrd avatud õhkkond, et õpetajad julgeks nii omavahel kui ka juhtkonna liikmetega suhelda murekohtade ilmnemisel.

Kokkuvõtvalt võib öelda, et kuigi töö on väikesemahuline kvalitatiivuuring, annab see mõtteid selle kohta, mis erivajadustega õpilaste õpetajatele tööstressi põhjustab ja mida õpetajad teevad erinevate stressorite ennetamiseks ja nendega toimetulekuks.

Töö autori hinnangul on tööl mitmeid piiranguid. Valimit moodustades ja hiljem ka andmeid kogudes olnuks vajalik põhjalikumalt kaardistada õpetajate kogemused erivajadustega laste õpetamisel. Põhjalikum taustateadmine näiteks selle kohta, missugused on olnud erivajadused, millega õpetajad on kokku puutunud, andnuks ka põhjalikuma andmestiku ja sealtkaudu ka võimaluse tulemusi esitada selliselt, et lugejal oleks suurem võimalus tulemuste ülekantavuseks (*transferability*) oma kooli ja õpetamise konteksti.

Teine piirang on autori hinnangul seotud tööstressi ja läbipõlemise põimumisega töö tulemuste osas. Intervjuusid analüüsides selgus, et kuigi töö autor on teoorias osas määratlenud, mis on tööstress ja mis on läbipõlemine, siis intervjuusid analüüsides olid sageli intervjuueeritavate vastused põimunud mõlema termini kasutuses ja ka andmeanalüüsil tekkis samasisuline kategooria nii tööstressi ennetamise kui ka läbipõlemise ennetamise alla. Autor leiab, et see ongi oodatav tulemus, aga siiski võib tulemusi lugedes tekitada lugejas

ebavajaliku korduse tunnet. Üheks võimaluseks oluks keskendudagi selles töös kitsamalt tööstressi põhjustele ja ennetamise võimalustele ning kirjeldada strateegiaid, mida stressi (negatiivse tööstressi) ilmnemisel rakendatakse.

Kolmanda piiranguna toob autor välja algaja uurijaga seotud piirangud. Kuna töö autor viis selle uurimuse raames läbi oma esimesi intervjuusid, siis kuigi viidi läbi ka prooviintervjuu, oli siiski transkriptsioone üle lugedes kohti, kus intervjuueerijana võinuks täpsustusi või lisaküsimusi küsida. See oleks andnud veel rikkalikuma andmestiku analüüsimiseks. Eelpool nimetatud piirangutele vaatamata oli töö koostamine uurija jaoks õpetlik kogemus nii uurivaks õpetajaks saamise teel, kui ka ajaplaneerimise aspektist.

Edasi võiks teema uurimisel viia läbi kvantitatiivse uurimuse ja koguda andmeid kõikidelt erikoolides erivajadustega lapsi õpetavatelt õpetajatelt. Viies samalaadse uurimuse läbi tavakooli õpetajate hulgas saaks võrrelda õpetajate tööstressi põhjustajaid ja toimetulekustrateegiaid.

Autor loodab, et bakalaureusetööga tutvuvad õpetajad saavad lugedes mõelda enda olukorrale nii töö teooriaosaga tutvudes kui ka uurimuse tulemusi oma praktikaga kõrvutades. Koolijuhtidele annab töö lugemine võimaluse näha, kuidas kuus erivajadustega laste õpetajat tööstressist räägivad ning mida selles aspektis kollektiivi juures väärtustavad. Seejärel saab loetu üle kollektiivis ühiselt arutada ja leida võimalusi õpetajate tööstressi ja läbipõlemise ennetamiseks, märkamiseks ja õpetajate toetamiseks.

Tänusõnad

Esmalt soovin siiralt tänada oma juhendajat lektor Liina Leppa, tema positiivse, toetava suhtumise ja asjaliku juhendamise eest. Soovin tänada intervjuueeritavaid, kes olid nõus avaldama oma seisukohti seoses oma igapäevase tööga.

Autorsuse kinnitus

Kinnitan, et olen koostanud ise käesoleva lõputöö ning toonud korrektselt välja teiste autorite ja toetajate panuse. Töö on koostatud lähtudes Tartu Ülikooli haridusteaduste instituudi lõputöö nõuetest ning on kooskõlas heade akadeemiliste tavadega.

Signe Lõo

25.05.2018

Kasutatud kirjandus

- Elenurm, T., Kasmel, A., & Kidron, A. (1997). *Stressi teejuht*. Tallinn: Eesti Tervisekasvatuse Keskus.
- Fish, T. (2007). *Burnout of direct care staff and leadership practices in residential treatment centers for children and adolescents*. Washington: The George Washington University.
- Ghania M. Z., Ahmadb, A. Z., & Ibrahimc, S. (2013). *Stress among Special Education Teachers in Malaysia*. Published by Elsevier Lt.
- Hariduslike erivajadustega õpilaste koolid (2018). Külastatud aadressil <https://www.hm.ee/et/tegevused/alus-pohi-ja-keskharidus/hariduslike-erivajadustega-opilane>
- Hallsten L. (1993). *The Burnout Companion To Study And Practice: A Critical Analysis*
- Häidkind, P., & Kuusik, Ü. (2009). Erivajadustega laps koolieelses lasteasutuses. E.
- Kulderknup (Toim.). *Lapse arengu hindamine ja toetamine* (lk 22 - 72). Tallinn: Riiklik Eksami- ja kvalifikatsioonikeskus: Kirjastus Studium.
- Juul, J. (2014). *Kool kriisis: mida teha, et lastel, lapsevanematel ja õpetajatel paremini*
- Jürisoo, M. (2004). *Burnout – läbipõlemine*. Tallinn: Fontes.
- Klaar, M., Übius, Ü., & Raudsepp-Alt, U. (2007) *Tugiteenuste võimalused ja spetsialistide töörollid Tallinna üldhariduskoolides*. Tallinn. Haridusamet.
- Kukk, K. (2007). Erivajadustega õpilane ja kaasav haridus. M. Kadakas (Toim.). *Erivajadustega lapse ja noore toetamise võimalusi hariduse omandamisel* (lk 19–22). Tallinn: Riiklik Eksami- ja Kvalifikatsioonikeskus.
- Kõrgesaar, J. (2002). *Sissejuhatus hariduslike erivajaduste käsitusse*. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.
- Käesel, K. (2014). *Õpetaja stress ja läbipõlemise ennetamine*. *Eripedagoogika*, 43, 17-24.
- Laherand, M-L. (2008). *Kvalitatiivne uurimisviis*. Tallinn: OÜ Sulesepp.
- Lehtpuu, K. (2014). *Koolikeskkond õpetajate stressi ja läbipõlemist soodustava tegurina kolme Tartu linna õpetaja näitel*. Publitseerimata bakalaureusetöö. Tartu Ülikool.
- Lister, T. (2012). *Lihtne ja praktiline koolipsühholoogia*. Tallinn: Kunst.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2007) *Läbipõlemine. Mida saavad organisatsioonid ja töötajad teha läbipõlemise vältimiseks*. Tallinn: Väike Vanker.
- Niitra, S. (2004). *Stress*. Tallinn: Äripäeva Kirjastus.
- Selenthal, A. (2002). *Toimetulek tööstressiga*. Tallinn: Sekretär OÜ.

Põhikooli- ja gümnaasiumiseadus (2010). *Riigi Teataja I 2010, 41, 240*. Külastatud aadressil <https://www.riigiteataja.ee/akt/13337919>

Soonvald, K.(2014). *Loodusteaduste õpetajate läbipõlemisest*. Publitseerimata magistritöö. Tartu Ülikool

Suur, Ü. (2010). *Ellujäämine õpetajana*. Tallinn: Kentaur.

Tolmor, R., Reiter, S., & Feigin, N. (2007). Factors relating to regular education teacher burnout in inclusive education. *European Journal of Special Needs Education, 20*(2), 215-229.

Tatar, M. (2003). Diversity-related burnout among teachers. *Teaching and Teacher Education, 19*, 397-408.

Ummik, A.(2014). *Õpetajate hinnangud valmisolekule töötada hariduslike erivajadustega õppijatega ja nende koolitusvajadused ühe kutseõppeasutuse näitel*. Publitseerimata bakalaureusetöö. Tartu Ülikool.

Vaughn, S., & Fuchs, L. S. (2003). Redefining Learning Disabilities as Inadequate Response to Instruction: The Promise and Potential Problems. *Learning Disabilities Research & Practice, 18*(3), 137-146.

Haridussõnastik (2018) Külastatud aadressi:

<http://www.eki.ee/dict/haridus/index.cgi?Q=stress&F=M&C06=en>

Puuetega laste arv on ajaga kahekordistunud. *Postimees* .(2018, 6.märts) Külastatud aadressi:

www.postimees.ee/4430385/puuetega-laste-arv-on-eestis-ajaga-kahekordistunud?utm_source=pm&utm_medium=wallpost&utm_content=4430385&utm_campaign=fb_post.

Lisad

Lisa 1. Intervjuu küsimused

Sissejuhatavad küsimused

- Palun rääkige, kuidas teist sai erivajadustega laste õpetaja?
- Kui kaua olete töötanud õpetajana?
- Kui kaua olete töötanud erivajadustega õpilastega?
- Mis on Teie jaoks kõige raskem/keerulisem, töötades erivajadustega lastega?
- Milline on Teie erialane haridus?
- Milline on Teie pedagoogiline haridus?
- Kui vana Te olete?

Põhiküsimused:

UURIMISKÜSIMUS 1:

Missugused on erivajadustega õpilasi õpetavate õpetajate arvates tööstressi tekitavad ja läbipõlemiseni viivad tegurid?

- Palun kirjeldage, mis on teie jaoks tööstress? Tooge näiteid.
- Kelle või millega te tööstressi seostate? (Mis teie jaoks tööstressi põhjustab?)
- Palun kirjeldage õpetajat, kes on teie arvates läbipõlenud?
- Kuidas on teie arvates seotud tööstress ja läbipõlemine?
- Kuidas on erivajadustega laste õpetamine teie hinnangul seotud õpetajate tööstressiga /läbipõlemisega?
- Mille poolest teie arvates erineb haridusliku erivajadusega õpilaste õpetaja läbipõlemine n-ö tavaõpilaste õpetaja läbipõlemisest?

UURIMISKÜSIMUS 2:

Missuguseid meetodeid kasutavad erivajadustega õpilasi õpetavad õpetajad endi sõnul tööstressi ennetamiseks ja sellega toimetulekuks?

- Missuguseid võimalusi tuuakse välja läbipõlemise ennetamiseks/vältimiseks?
 - Missuguseid meetodeid/võtteid kasutate Teie tööstressi ennetamiseks? Palun tooge näiteid.
 - Missuguseid meetodeid/võtteid olete näinud kolleege kasutamas tööstressiga toimetulekul ?
 - Kuidas tööstress teie jaoks õppeaasta lõikes muutub (kui muutub)? Palun tooge näiteid.

- Missugused perioodid õppeaastas on teie jaoks enam tööstressi põhjustavad? Palun põhjendage.
- Missugused on rahulikumad? Miks?
- Kuidas teie jaoks töökogemus seostub tööstressiga? Palun põhjendage/tooge näiteid.
- Nimetage tööstressiga toimetuleku meetodeid/võtteid, mida kasutate oma igapäeva töös? Palun tooge näiteid. (*Kuidas teie tööstressiga toime tulete?*)

UURIMISKÜSIMUS 3:

Missuguseid võimalusi tuuakse välja läbipõlemise ennetamiseks/vältimiseks?

- Mida teie teete, et läbipõlemist ennetada/vältida? Palun tooge näiteid / Põhjendage.
 - Põhjendage, miks just need teie jaoks olulised on/miks te just neid meetodeid/võtteid kasutate?
- Mida teevad Teie kolleegid? (teised õpetajad laiemalt) läbipõlemise ennetamiseks/vältimiseks? Palun tooge näiteid.
- Missugust tuge ja kellelt saate abi oma igapäevases töös (mõeldes tööstressile ja läbipõlemisele)?
- Missuguseid tugisüsteeme teie koolis pakutakse?
 - Kuidas teid toetatakse konkreetsemalt stressi ja läbipõlemise ennetamisel ja sellega toimetulekul? Palun tooge näiteid.

Kokkuvõtvad küsimused

Mida saate teie ise teha, et tööstress oleks väiksem ja läbipõlemist ei tekiks?

Mida soovite veel haridusliku erivajadusega õpilaste õpetajate stressi ja läbipõlemise teema kohta öelda?

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Signe Lõo (sünnikuupäev:10.07.1977)

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose „Erivajadustega õpilaste õpetajate arusaamad tööstressi ja läbipõlemise põhjustest ning toimetulekustrateegiad“, mille juhendaja on Liina Lepp,

1.1. reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;

1.2. üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.

2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Tartus, 25.05.2018